达賴喇嘛、班禪額尔德尼
在首都並参观祖國各地

༄༅། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་རྒྱལ་ས་པེ་ཅིན་དུ་ཞུགས་པ་ད
ང་མེས་རྒྱལ་གྱི་ས་གནས་ཁག་ཏུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པའི་སྐོར་གྱི་བརྙན་དེབ།།

达賴喇嘛、班禪額尔德尼
在首都並参观祖國各地

༄༅། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་རྒྱལ་ས་པེ་ཅིན་དུ་བཞུགས་རིང་
དང་མི་སེར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་ཏུ་གཟིགས་མོར་ཕེབས་པའི་སྐོར་གྱི་བརྙན་དེབ། །

民 族 出 版 社
མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་པེ་ཅིན་དུ་བསྐྲུན་པའོ།
一九五六年 · 北京
སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༦ ལ།

前　言

1954年9月，达賴喇嘛·丹增嘉措，班禪額尔德尼·却吉堅贊荣任西藏的人民代表，从西藏來到祖國的首都——北京，出席了第一屆全國人民代表大会第一次会議，完成了制定憲法等工作任务，他們兩位均被选为國家的領導工作人員。同年11月，又出席了中國人民政治协商会議第二屆全國委員会第一次全体会議。

达賴喇嘛、班禪額尔德尼及其隨行官員在北京期間，根据毛主席的指示，研究了成立包括西藏地方政府、班禪堪布会議廳委員会和昌都地區人民解放委員会的統一的西藏自治區筹备委員会問題。1955年3月，國务院举行第七次全体会議，达賴喇嘛、班禪額尔德尼和隨行的重要官員参加了这次会議。根据中央人民政府代表張經武和达賴喇嘛、班禪額尔德尼等的報告和意見，会議通过了关於成立西藏自治區筹备委員会、关於帮助西藏地方進行建設事項、关於西藏交通运輸問題等項决定。前此，西藏地方政府、班禪堪布会議廳委員会双方代表遵照毛主席的指示，在新的友好的基礎上，本着“互相信任、互相尊重、互相諒解、互相帮助”的精神，充分商討了西藏地方政府和班禪堪布会議廳委員会之間的歷史懸案問題，並於1955年1月19日圓滿地达成协議。國务院第七次会議批覆了这個协議，对它表示滿意。这些决定的实施和西藏內部問題的解决，將爲西藏人民在政治、經济、文化等方面進一步的發展創造条件，將有力地加强我國各民族間与西藏民族內部的团結。

达賴喇嘛、班禪額尔德尼及其隨行人員在参加上述各种会議前后，曾在北京及祖國各大城市、工礦

區参观，受到各地各族人民的熱烈欢迎和招待，从而更深切地感到了祖國大家庭的可爱和温暖。他們在参观中看到了祖國的壯麗的山河与無窮無盡的富源；看到了在短短几年內，在中國共產党、毛主席的正確的領導下，全國各族人民在政治、經済、文化等方面獲得的巨大的成就；参观了我國重工業基地，認識到我國必須走社会主义工業化的道路；参观了吉林省延边朝鮮族自治州和其他許多民族自治地方，更加相信中國共產党民族政策的正確。参观中的所見所聞都深刻地印在記憶中。每個人从这段經歷里都認識到祖國的偉大，並以西藏民族爲祖國大家庭的一員而感到光荣、驕傲，更加坚定地相信在中國共產党的正確的領導下，在和平民主陣营國家人民特别是苏联人民的帮助下，在我國各族人民的共同努力下，我國必定会建成幸福的社会主义社会，並更深刻地体会到各兄弟民族的团結、漢藏民族和西藏內部的团結是我國進行和平建設反对帝國主义侵略战爭的重要条件。

达賴喇嘛、班禪額尔德尼还响应了世界和平理事会的号召，在“告全世界人民書”上簽名、反对使用原子武器，表明了西藏人民对保衛世界和平的熱烈的心願。

达賴喇嘛、班禪額尔德尼在各地参观时非常关怀宗教情况，在北京雍和宫、青海塔尔寺和甘肅拉卜楞寺以及甘孜藏族自治州各大寺庙中，接受了各地寺庙的活佛、喇嘛及廣大羣众的朝拜，進行了隆重的宗教活動。各種事实和親身体驗都証明了中國共產党的宗教信仰自由和保護宗教的政策不但是眞实的，而且是坚定不移的。

达賴喇嘛、班禪額尔德尼在各地参观后，1955年5月，分别从新修通的康藏、青藏公路，返回西藏，他們在沿途很关心各地的地方工作和基本建設情况，听取了有关地區負責工作人員的彙報，做了指示和鼓勵。6月后，分别回到拉薩、日喀則，受到人民的熱烈欢迎。

达賴喇嘛、班禪額尔德尼在內地停留共有八個多月，圓滿地完成了上述种种具有重要意义的工作。这不僅是藏族歷史上空前未有的大事，也將以重要的篇頁列入中華人民共和國的史冊。它表明了西藏地方同全國各地的关系更加密切，西藏人民的爱國主义熱情更加高漲，漢藏民族团結和西藏內部的团結日益加强。

這一本画集反映了达賴喇嘛、班禪額尔德尼在祖國內地的这一期間的重要的活動，是这一段重要的歷史事实的忠实的記錄。

གླེང་གཞི།

༄༅། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་མཆོག་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱི་ཚབ་མཛད་དེ་བོད་ལྗོངས་ནས་མེས་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ས་པེ་ཅིན་དུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ པའི་ཟླ་བ་དགུ་པར་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་སྟེ་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོའི་གྲོས་ཚོགས་ཞེངས་དང་ཕོར་ཕེབས་ནས་རྩ་ཁྲིམས་གཏན་ལ་འབེབས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐུགས་འགན་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་པར་མ་ཟད། རྣམ་པ་གཉིས་ཀ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་ལས་བྱེད་མི་སྣར་འདེམས་ཐོན་བྱུང་། གཞན་ཡང་ལོ་དེའི་ཟླ་བ་བཅུ་གཅིག་པར་ཀྲུང་གོ་མི་དམངས་ཆབ་སྲིད་གྲོས་མོལ་ཚོགས་འདུའི་རྒྱལ་ཡོངས་ལྷུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་གཉིས་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཞེངས་དང་ཕོར་ཡང་ཕེབས་པ་རེད།

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི། རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ཞབས་འབྲིང་དཔོན་རིགས་རྣམས་བཅས་པ་ཅིན་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཀྲུའུ་ཞི་མའོ་ཙེ་ཏུང་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ལྟར་བོད་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་དང་། པཎ་ཆེན་ནང་སྐྱང་ཚོགས་འདུའི་ལྷུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། མདོ་སྨད་མངའ་ཁུལ་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་ལྷུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་བཅས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་གྲ་སྒྲིག་ལྷུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་འཛུགས་རྒྱུའི་སྐོར་ལ་བཀའ་མོལ་མཛད་ཅིང་། ༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་བ་གསུམ་པར་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ལྷན་རྒྱས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་བདུན་པ་འཚོགས་སྐབས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི། རྣམ་གཉིས་ཀྱི་ཞབས་འབྲིང་དཔོན་རིགས་གཙོ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱང་ཚོགས་འདུ་དེར་ཕེབས་ཏེ་ཀྲུང་དབྱང་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གི་སྐུ་ཚབ་ཀྲང་ཅིན་ཝུ་དང་། ཏཱ་ལའི་བླ་མ། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་སོགས་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་དང་དགོངས་འཆར་གཞིར་བཟུང་ནས་གྲོས་ཚོགས་ཐོག་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་གྲ་སྒྲིག་ལྷུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་འཛུགས་རྒྱུ་དང་། བོད་ས་གནས་ལ་རོགས་ཕྱུས་ཏེ་འཛུགས་བསྐྲུན་བྱེད་རྒྱུ། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་སྐོར་སོགས་ཀྱི་ཆོད་དོན་ལ་གྲོས་འཆམས་བྱུང་བ་རེད། གྲོས་ཚོགས་དེ་མ་འཚོགས་གོང་དུ་མའོ་ཀྲུའུ་ཞི་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ལྟར་བོད་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་དང་། པཎ་ཆེན་ནང་སྐྱང་ཚོགས་འདུའི་ལྷུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གཉིས་ཕྱོགས་ཀྱིས་མཛའ་བརྩེ་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྨང་གཞི་གསར་པའི་ཐོག་ནས་「པན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་དང་། པན་ཚུན་བརྩི་འཇོག པན་ཚུན་དང་འབྲེལ་དགོངས་བཞེས། པན་ཚུན་རོགས་རམ」བཅས་དགོས་ཞེས་ཕེབས་པའི་དགོངས་དོན་ལྟར་བོད་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་དང་། པཎ་ཆེན་ནང་སྐྱང་ཚོགས་འདུའི་ལྷུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་བར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་འཕྲོ་ཅན་གྱི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་བཀའ་མོལ་ཟབ་ནན་མཛད་དེ་ ༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་བ་དང་པོའི་ཚེས་བཅུ་དགུ་ཉིན་གྲོས་མཐུན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་གྲུབ་པར་མ་ཟད། རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བདུན་པའི་ཐོག་གྲོས་མཐུན་དེ་ཐུགས་ལ་བབས་པའི་ཞིབ་མཚན་ཡང་གནང་བ་རེད། གོང་གསལ་ཆོད་དོན་དེ་དག་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་བ་དང་། བོད་ལྗོངས་ནང་ཁུལ་གྱི་གནད་དོན་ཁྲུན་ཐག་ཆོད་པ་དེས་བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་བཅས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་ཆ་རྐྱེན་གསར་དུ་གྲུབ་སྟེ་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་བར་དང་། བོད་རིགས་ནང་ཁུལ་བཅས་ཀྱི་མཐུན་སྒྲིལ་ལ་ཤུགས་སྣོན་ཡོང་ངེས་ཡིན།

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི། རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ཞབས་འབྲིང་མི་སྣ་བཅས་གོང་གསལ་གྲོས་ཚོགས་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་སུ་ཕེབས་པའི་བར་སྐབས་ཕྱིར་པེ་ཅིན་གྱིས་གཙོས་པའི་མེས་རྒྱལ་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་དང་། བཞོ་སྐྱ། གཉེར་ཁ་སོགས་སུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་སྐབས་ས་གནས་ཁག་གི་མི་རིགས་སོ་སོའི་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲོ་སེམས་འཕྱོལ་བའི་ངང་ནས་དགའ་བསུ་དང་འབྲེལ་སྣེ་ལེན་གསོལ་སྟོན་འབུལ་བཞིན་མཛད་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་མེས་རྒྱལ་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་ཆེན་པོ་འདི་ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་བདེ་སྐྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་སྔར་ལས་ལྷག་པ་རྙེད་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་སྐབས་མེས་རྒྱལ་གྱི་དཔལ་དང་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པའི་རི་བོ་དང་། ཆུ་ཀླུང་། འཛད་པ་མེད་པའི་རྒྱུ་ཆའི་ཐོན་ཁུངས་བཅས་གཟིགས་པར་མ་ཟད། ཡུན་ཐུང་ལོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རིང་ལ་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་དང་། མའོ་ཀྲུའུ་ཞི་མཆོག་གི་ཡང་དག་པའི་འགོ་འཁྲིད་འོག་ཏུ་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་རྣམས་ལ་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་བཅས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཐོབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་རྣམས་མྱོང་ལམ་དུ་གྱུར་པ་རེད། ལྷག་པར་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྔ་བའི་བཟོ་ལས་ཀྱི་གཞི་རྩར་གཟིགས་མོ་གཟིགས་ཏེ་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ངེས་པར་དུ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བཟོ་ལས་ཅན་དུ་བསྒྱུར་བའི་ལམ་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དགོངས་པར་ཆུབ་ཅིང་། ཇི་ལིན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཡན་པེན་ཁྲའོ་ཤན་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་དང་། མི་རིགས་རང་སྐྱོང་ས་གནས་གཞན་དག་མང་པོར་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་ཏེ་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་མི་རིགས་སྲིད་ཇུས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་སྔར་ལས་ལྷག་པ་འཁྲུངས་པ་སོགས་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་སྐབས་གཟིགས་ཆོད་གང་བྱུང་རྣམས་ནམ་ཡང་མི་བརྗེད་པར་ཐུགས་དྲན་སུ་བཅངས་ཐོག སྐུ་འཁོར་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱིས་ད་རེས་ཀྱི་གཟིགས་རྟོགས་དངོས་བྱུང་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་མེས་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་སྟོབས་པོ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་པར་ངེས་འཛིན་མཐིལ་ཕྱིན་པ་མཛད་པར་མ་ཟད། བོད་མི་རིགས་མེས་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ཆེན་པོའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་

བརྟན་གཞི་བརྗིད་དང་ངང་རྒྱལ་གྱི་སྤོབས་པ་བཅོས་མིན་དུ་འབྱུངས་སོང་། ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་ཡང་དག་པའི་འགོ་ཁྲིད་དང་། ཞི་བདེ་དམངས་གཙོའི་ཕྱོགས་གཏོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་དམངས་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་སུའུ་ལེན་མི་དམངས་ཀྱི་རོགས་རམ། ད་དུང་དེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་དུ་འབད་བརྩོན་ལྷུར་ལེན་བྱེད་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་བདེ་སྐྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཛུགས་བསྐྲུན་ཡོངས་སུ་སྒྲུབ་ཐུབ་པར་འགྱུར་བ་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཐོབ་ཅིང་། སྤུན་ཟླ་མི་རིགས་ཁག་གི་མཐུན་སྒྲིལ་དང་། རྒྱ་བོད་མི་རིགས་བར་དང་། བོད་རིགས་ནང་ཁུལ་གྱི་མཐུན་སྒྲིལ་དེ་དག་ནི་ང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཞི་བདེའི་འཛུགས་བསྐྲུན་དང་། བཙན་རྒྱལ་རིང་ལུགས་པའི་བཙན་གོལ་འཐབ་འཛིང་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་ཆ་རྐྱེན་གནད་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པའང་གཏིང་ཕྱིན་པ་མཁྱེན་པ་རེད།

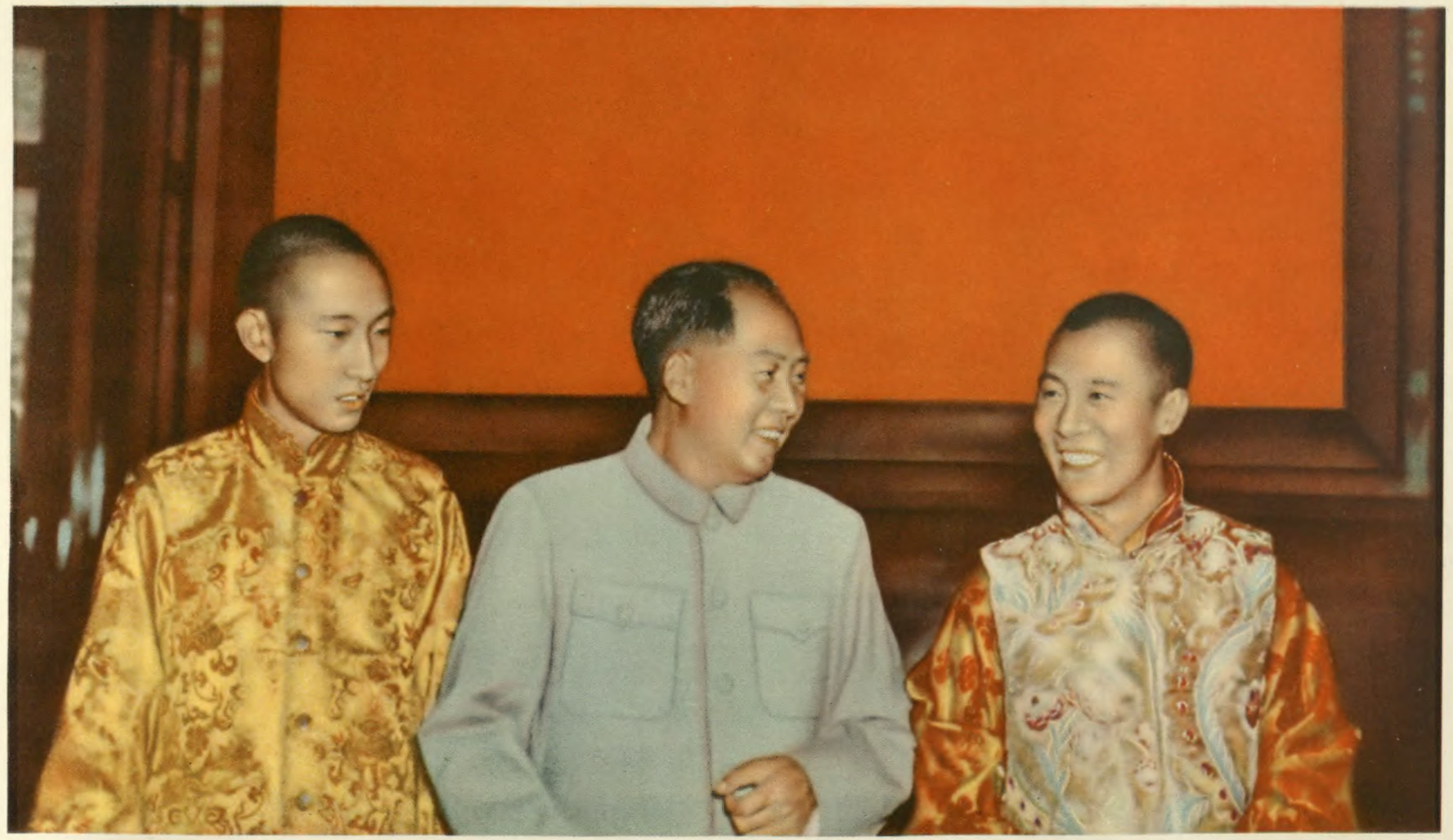
ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དོན་གཅོད་ལྷན་ཁང་གི་བསྐུལ་བརྡ་དང་བཞེས་མཛད་དེ་འཛམ་གླིང་གི་མི་དམངས་ལ་སྤེལ་བའི་བསྒྲགས་ཡིག་སྟེང་དུ་མཚན་རྟགས་འགོད་གནང་གིས་རྡུལ་ཕྲན་གྱི་ནུས་པ་དྲག་ཆས་སུ་སྤྱོད་པར་དོ་ཁོལ་མཛད་པ་དེ་ནི་བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་རྣམས་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་རེ་འདུན་ཡོད་པའི་རྟགས་རེད།

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་ས་ཆ་ཁག་ཏུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་སྐབས་ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཐུགས་འཁུར་ཆེ་བཞེས་མཛད་དེ་པེ་ཅིན་གཡུང་དྲུང་དགོན་པ་དང་། མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་སྐུ་འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་། ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་བླ་བྲང་བཀྲ་ཤིས་འཁྱིལ། དཀར་མཛེས་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་སོགས་ཀྱི་དགོན་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ས་ཆ་སོ་སོའི་དགོན་པ་ནས་ཕེབས་པའི་བླ་སྤྲུལ་དང་། རྒྱ་ཆེ་བའི་དམངས་ཚོགས་བཅས་ལ་མཇལ་ཁ་དང་བཀའ་ཆོས་གནང་ནས་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་པ་ཟབ་རྒྱས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་མཛད་པ་རེད། གོང་གསལ་དངོས་སུ་བྱུང་བའི་དོན་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་མཐོང་ཆོས་སྤྱོད་གྲུབ་བྱུང་བ་དེ་དག་གིས་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་ཆོས་ལུགས་དད་མོས་ལ་རང་དབང་ཡོད་པ་དང་། ཆོས་ལུགས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་མཛད་པའི་སྲིད་ཇུས་ནོར་མེད་དངོས་རྟེན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ནམ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པའང་མངོན་སུམ་དུ་གསལ་བ་རེད།

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་ས་ཆ་སོ་སོར་གཟིགས་སྐོར་གཟིགས་པའི་རྗེས་སུ་ ༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་བ་ལྔ་པར་གསར་བཙོས་ཁམས་བོད་དང་། མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་སོ་སོ་བརྒྱུད་དེ་བོད་ལྗོངས་སུ་ཕྱིར་ཕེབས་མཛད་སྐབས་ཕེབས་ལམ་རྒྱུད་ཀྱི་ས་ཆ་སོ་སོའི་ས་གནས་ཀྱི་བྱ་བ་དང་རྩ་བའི་འཛུགས་བསྐྲུན་ལ་ཐུགས་འཁུར་ཆེ··ཆེར་བཞེས་པར་མ་ཟད། འབྲེལ་ཡོད་ས་ཁུལ་གྱི་འགན་ལེན་མི་སྣའི་རྣམ་སྙན་གསན་བཞེས་མཛད་དེ་ཐོག་མཇུག་བར་སྟོན་དང་བསླབ་སྟོན་ལེགས་པར་མཛད་ནས་ཟླ་བ་དྲུག་པའི་ཟླ་མཇུག་དང་བདུན་པའི་ཚེས་ཤར་ལ་ལྷ་ས་དང་གཞིས་ཀ་རྩེ་སོ་སོར་ཕེབས་སྐབས་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་སྤྲོ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་ངང་ནས་ཕེབས་བསུ་ཞུས་པ་རེད།

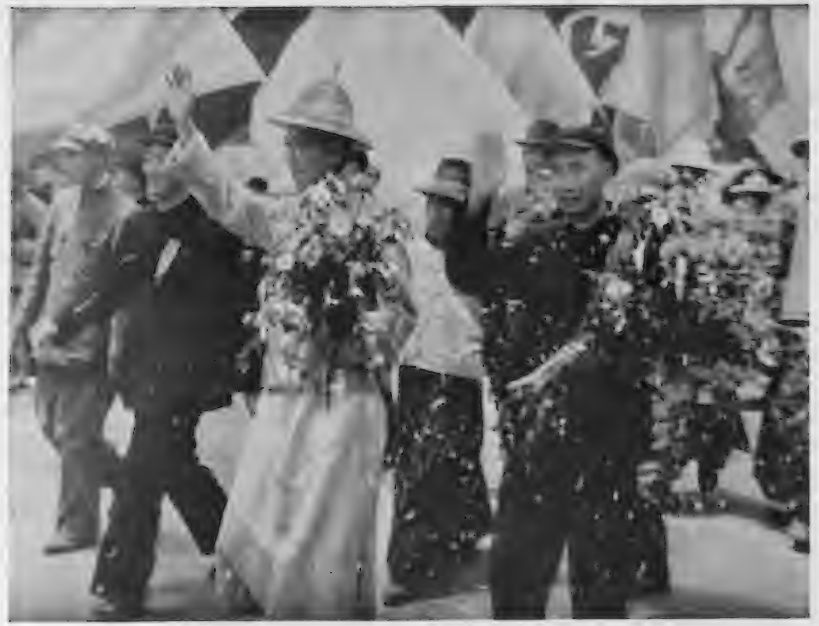
ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་མཉམ་རྒྱལ་ནང་ཁུལ་དུ་ཟླ་བ་བརྒྱད་ལྷག་ཙམ་རིང་བཞུགས་ཏེ་གོང་གསལ་གནད་ཆེ་བའི་མཛད་པ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པ་དེ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་སྔར་བྱུང་མ་མྱོང་བའི་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། གནད་ཆེ་བའི་ཡིག་ཆའི་གྲས་སུ་བཞག་སྟེ། ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དཔེ་དེབ་ནང་དུ་འཁོད་རྒྱུ་ཡིན། དེས་ནི་བོད་ས་གནས་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་ཁག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྔར་ལས་ཇེ་ཟབ་ཏུ་སོང་བ་དང་། བོད་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷག་བསམ་གོང་དུ་འཕེལ་བ། རྒྱ་བོད་མི་རིགས་བར་དང་། བོད་ནང་ཁུལ་གྱི་མཐུན་སྒྲིལ་ཉིད་དེ་བཞིན་ཇེ་བརྟན་དུ་སོང་བ་སོགས་ཀྱི་རང་རྟགས་མངོན་སུམ་དུ་བསྟན།

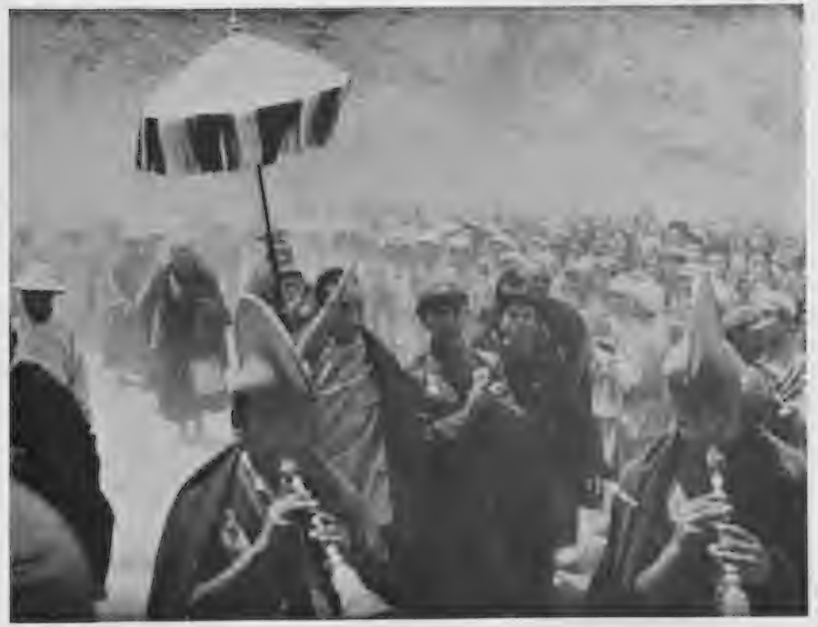
བརྙན་དེབ་འདིས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་མཉམ་རྒྱལ་ནང་ཁུལ་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཀྱི་གནད་ཆེ་བའི་མཛད་སྒོའི་གནས་ཚུལ་མཚོན་པར་བརྟེན་སྐབས་དེའི་གནད་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དངོས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་ཐོལ་ཀྱིས་མ་འགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། །



中國各族人民敬愛的偉大領袖毛澤东主席和达賴喇嘛、班禪額尔德尼。

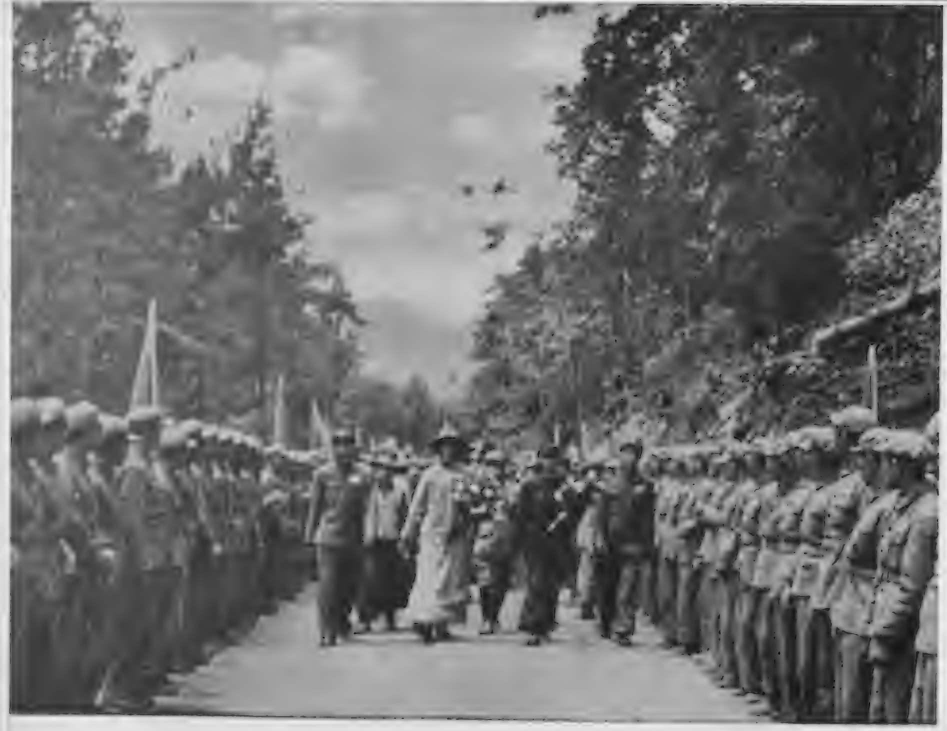
༄༅། །ཀྲུང་གོ་འི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱིས་སྤྱི་བོར་བཀུར་བའི་རླབས་ཆེན་གཙོ་འཛིན་མའོ་ཙེ་ཏུང་ཀྲུའུ་ཞི་མཆོག་དང་། ཏཱ་ལའི་བླ་མ། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་བཅས་ལྷན་རྒྱས་སུ་བཞུགས་པ།

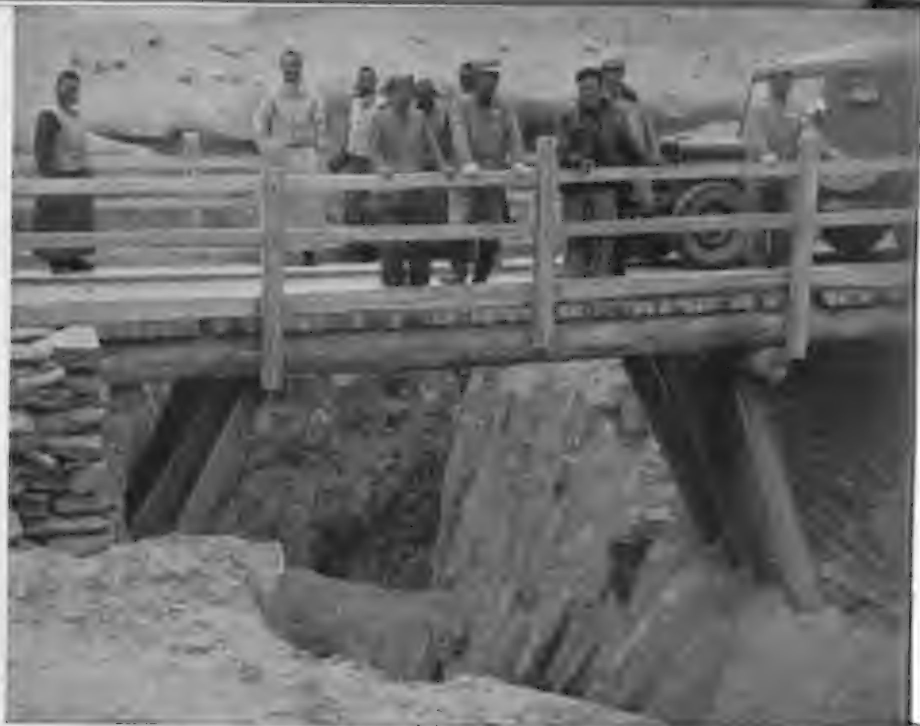




1954 年 7 月 10 日，达賴喇嘛和班禪額尔德尼在拉薩親切会見，互相祝賀代表西藏人民出席全國人民代表大会。他們於 7 月中分別由康藏、青藏兩条公路前往祖國的首都——北京。这是他們分別离开西藏时，受到当地人民欢送情形。

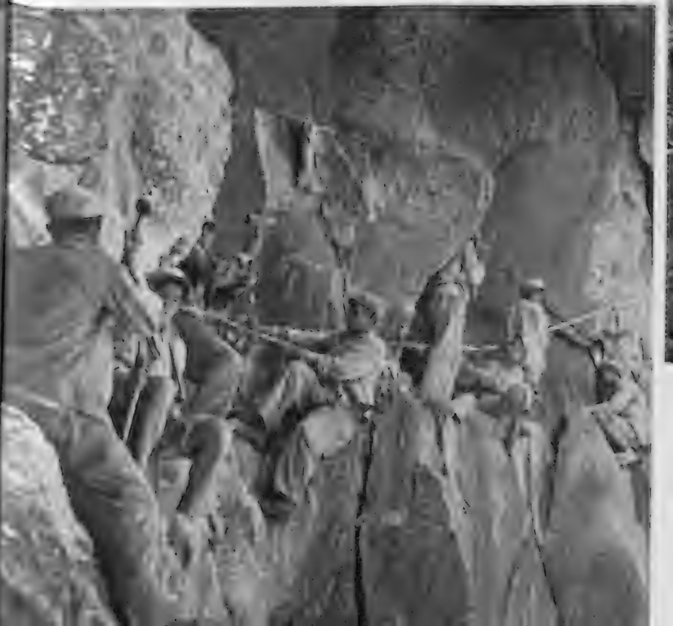
༄༅། །༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི་རྣམ་གཉིས་ཐུགས་བརྩེ་དང་ལྡན་པའི་ངོ་ནས་ལྷ་སར་གསེར་ཞལ་ལྷན་འཛོམས་གནང་ནས་བོད་མི་དམངས་ཀྱི་ཚབ་མཛད་དེ་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་དུ་ཕེབས་རྒྱུའི་དཀའ་སྟོན་རྗེས་འབྲེལ་མཛད་ཅིང་། ཟླ་ ༧ པའི་ཟླ་དཀྱིལ་དུ་ཁོང་ཚོ་ཞལ་ཀྱིས་རེ་ཁམས་བོད་དང་། མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་སོ་སོ་བརྒྱུད་ནས་མེས་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ས་པེ་ཅིན་དུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་བ་རེད། པར་འདི་ནི་ཁོང་ཚོ་ཞལ་ཀྱིས་རེ་བོད་ལྗོངས་ནས་ཕེབས་ཐོན་མཛད་སྐབས་ས་ཆ་དེ་གའི་མི་དམངས་ཀྱིས་ཕེབས་བསྐྱལ་ཞུས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།





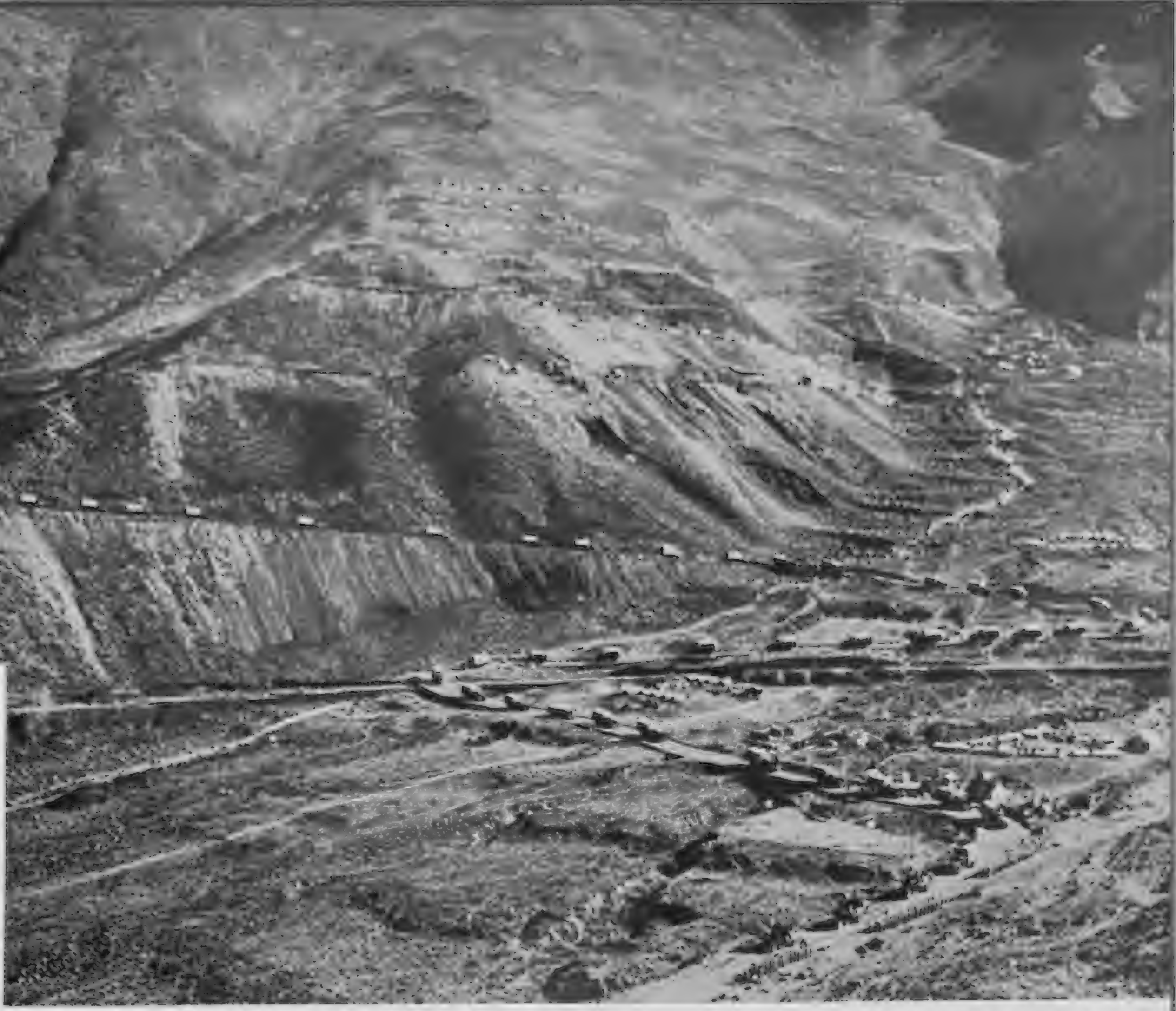
跨越"世界屋脊"的康藏、青藏兩条公路於1954年12月25日全綫同時通車。康藏公路起自雅安，終於拉薩，全長2,255公里。青藏公路起自西寧，終於拉薩，全長2,100公里。左圖是达賴喇嘛由西藏赴北京途中經过康藏公路工区時，受到筑路部隊热烈欢迎。右圖是班禪額尔德尼由西藏赴北京經过青藏公路天崖桥时，观看公路修筑的情形。

༄། །༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་「འཛམ་གླིང་གི་རྩེ་མོ་」ཞེས་པར་འབྲུད་པའི་ཁམས་བོད་དང་། མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་གཉིས་ཐོག་དུས་གཅིག་ཏུ་ཐེངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་བྱུང་། ཁམས་བོད་གཞུང་ལམ་ནི་གཡའ་ཛན་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ལྷ་ས་བར་གྱི་རིང་ཚད་ཁྲིན་བསྡོམས་སྤྱི་ལེ་ཉིས་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཅུ་ང་ལྔ་ཡོད་ཅིང་། མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་ནི་ཟི་ལིང་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ལྷ་ས་བར་གྱི་རིང་ཚད་ཁྲིན་བསྡོམས་སྤྱི་ལེ་ཉིས་སྟོང་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཡོད། གཡས་ཀྱི་པར་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་བོད་ལྗོངས་ནས་ཁམས་བོད་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད་པེ་ཅིན་དུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་སྐབས་ལམ་བཟོའི་དཔུང་ཁག་གིས་སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་བའི་ངང་ནས་ཕེབས་བསུ་ཞུས་པ་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན། གཡོན་གྱི་པར་ནི་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ལྷ་ས་ནས་མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད་པེ་ཅིན་དུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་སྐབས་ཐེན་ཡའི་ཚོར་ཞེས་པའི་ཟམ་པའི་ཐོག་ཕེབས་ཏེ···ལམ་བཟོའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཟིགས་ཞིབ་གནང་ཚུལ་ཡིན།



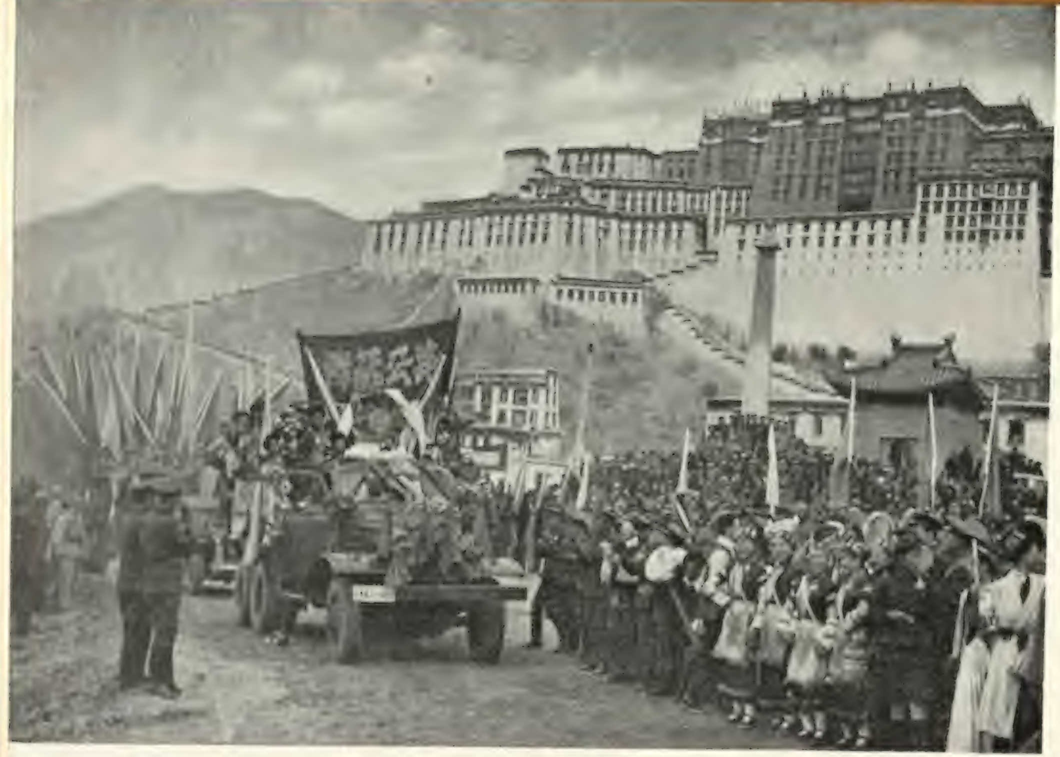
筑路部隊在高达数十到数百公尺的懸崖陡壁上，冒着生命危險开闢路基。

༄། །མཐོ་ཚད་ཀྱི་ཁྲི་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་ནས་བརྒྱ་ཕྲག་ཁ་ཤས་བར་ཡོད་པའི་ལ་བྲུད་རི་བྲག་གཟར་···པོའི་སྟེང་དུ་ལམ་བཟོའི་དཔུང་···ཁག་གིས་རང་སྲོག་ལ་འཛེམ་མེད་···ཀྱིས་ལམ་གཞི་གསར་འབྱེད་བྱེད་པ།



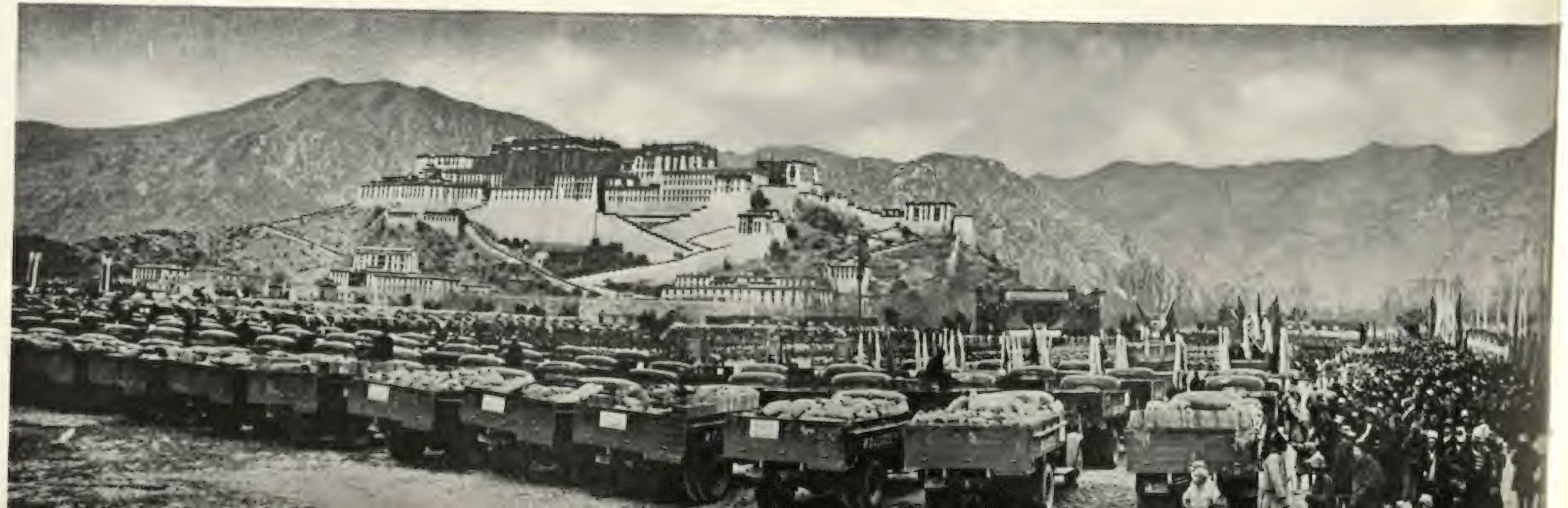
滿載物資的数百輛汽車正奔馳在康藏高原的达馬拉山上。

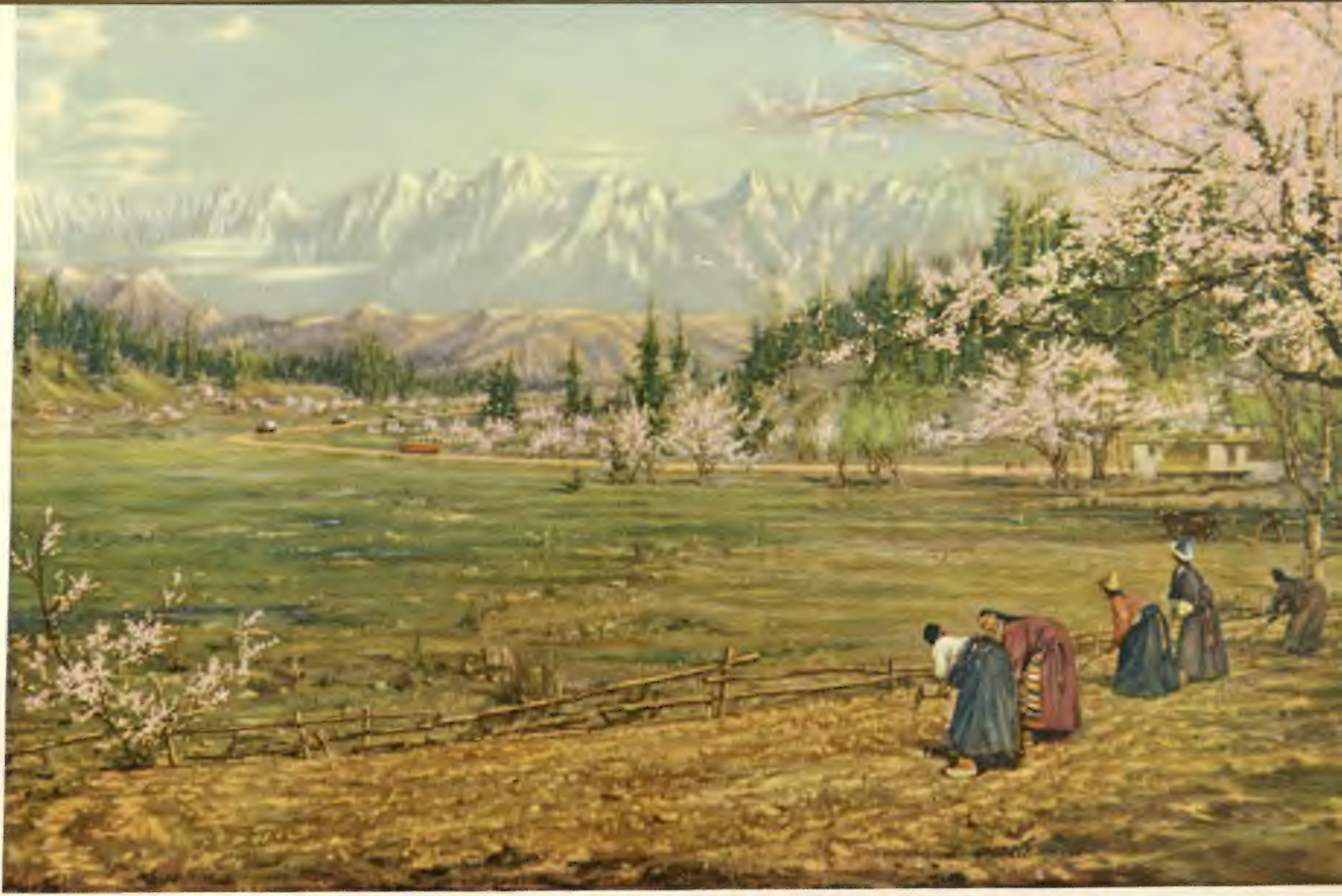
༄། །དངོས་རྫས་ཀྱིས་བཀང་བའི་རླངས་འཁོར་བརྒྱ་ཕྲག་ཁ་ཤས་ཁམས་བོད་ས་མཐོ་རྒྱུད་ཀྱི་རྟ་མ་ལའི་སྟེང་དུ་སྐྱོད་པ།



康藏、青藏兩条公路通車后給西藏、西康、青海地区帶來了新的繁榮和發展。左圖是拉薩市各界人民在熱烈欢迎从青藏公路开來的第一批汽車。下圖是通車后的第一批物資运到拉薩情形。

༄། །ཁམས་བོད་དང་། མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་གཉིས་ཐོག་ཏུ་རླངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་བྱུང་བར་བརྟེན་བོད་ལྗོངས་དང་། ཞི་ཁྲིན། མཚོ་སྔོན་བཅས་ཀྱི་ཁུལ་ལ་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་དགེ་མཚན་ཡང་གསར་དུ་ཤར་བ་རེད། གཡས་ཀྱི་པར་ནི་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལས་རིགས་སོ་སོ འི་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་སྤྲོ་བརྗོད་ལས་འདས་པའི་ངང་ནས་མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད་དེ་སླེབས་པའི་རླངས་འཁོར་ཁག་དང་པོར་དགའ་བསུ་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན། འོག་གི་པར་ནི་རླངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་བྱུང་རྗེས་དངོས་རྫས་འབོར་ཆེན་ཐེངས་དང་པོ་ལྷ་སར་འབྱོར་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།





春 到 西 藏(油画)　董 希 文 作

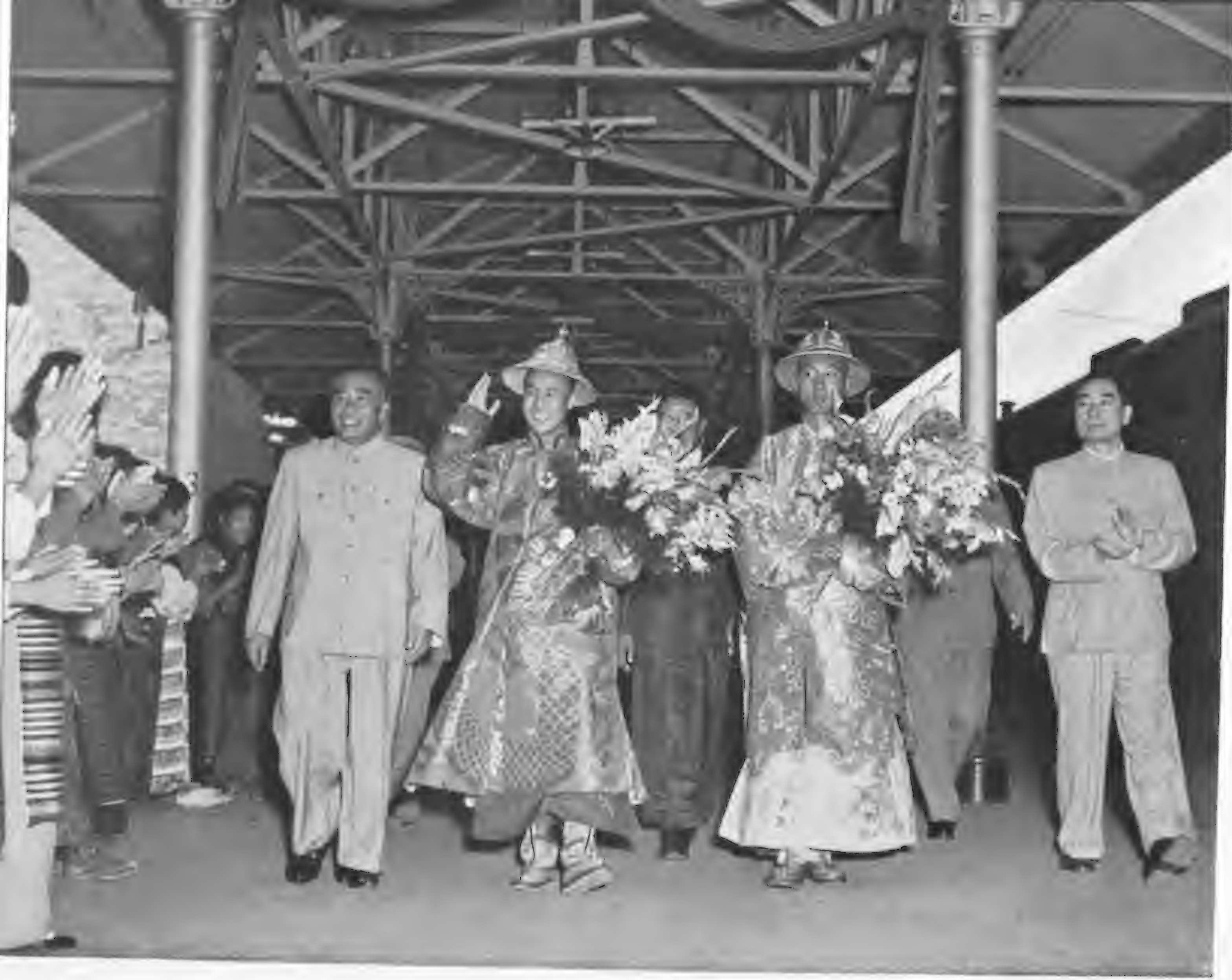
༄། །བོད་ཡུལ་དུ་དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཤར། (ཚོན་རྩི་ཅན་གྱི་རི་མོ་ཡིན།) ཏུང་ཞི་ཝུན་གྱིས་བྲིས།

左上圖是达賴喇嘛和中央人民政府代表張經武將軍，經过雅安前往北京到达雅安受到欢迎的情形。左下圖是班禪額尔德尼和中國人民解放軍西藏軍区副政治委員范明將軍，經过西寧前往北京到达西寧時受到欢迎情形。右下圖是达賴喇嘛与班禪額尔德尼在西安会合后於1954年9月3日离开西安前往北京时，在車站上受到欢送情形。

༄༅། །གཡས་ཀྱི་པར་གོང་མ་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། ཀྲུང་དབྱང་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གི་སྐུ་ཚབ་དམག་དཔོན་ཆེན་པོ་ཀྲང་ཅིན་ཝུ་རྣམ་གཉིས་གཡའ་ཨན་བརྒྱུད་པེ་ཅིན་དུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་སྐབས་གཡའ་ཨན་དུ་ཕེབས་ནས་དཀའ་བསུ་བཞེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན། གཡས་ཀྱི་པར་འོག་མ་ནི་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་དང་། ཀྲུང་གོ་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་བོད་དམག་ཁུལ་ཁང་གི་ཆབ་སྲིད་ལྷུ་ཡོན་གཞོན་པ་དམག་དཔོན་ཆེན་པོ་ཕན་མིང་རྣམ་གཉིས་ཟི་ཞིང་བརྒྱུད་པེ་ཅིན་དུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་སྐབས་ཟི་ཞིང་དུ་ཕེབས་ནས་དཀའ་བསུ་བཞེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན། གཡོན་ཀྱི་པར་འོག་མ་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཤིས་ཨན་དུ་གསེར་ཞལ་ལྷན་འཛོམས་གནང་རྗེས་ ༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣ ཉིན་ཤིས་ཨན་ནས་པེ་ཅིན་དུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་སྐབས་མེ་འཁོར་ས་ཚིགས་སུ་ཕེབས་སྐྱེལ་བཞེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

达賴喇嘛和班禪額尔德尼从西安乘專車前往北京。这是在火車上看画报的情形。

༄༅། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཤིས་ཨན་ནས་དམིགས་བསལ་གྱིས་གྲ་སྒྲིག་ཞུས་པའི་མེ་འཁོར་དུ་བཞུགས་ཏེ་པེ་ཅིན་དུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་བ་རེད། པར་འདི་ནི་མེ་འཁོར་ནང་དུ་ལྷན་རྒྱས་སུ་བརྙན་པར་གཟིགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

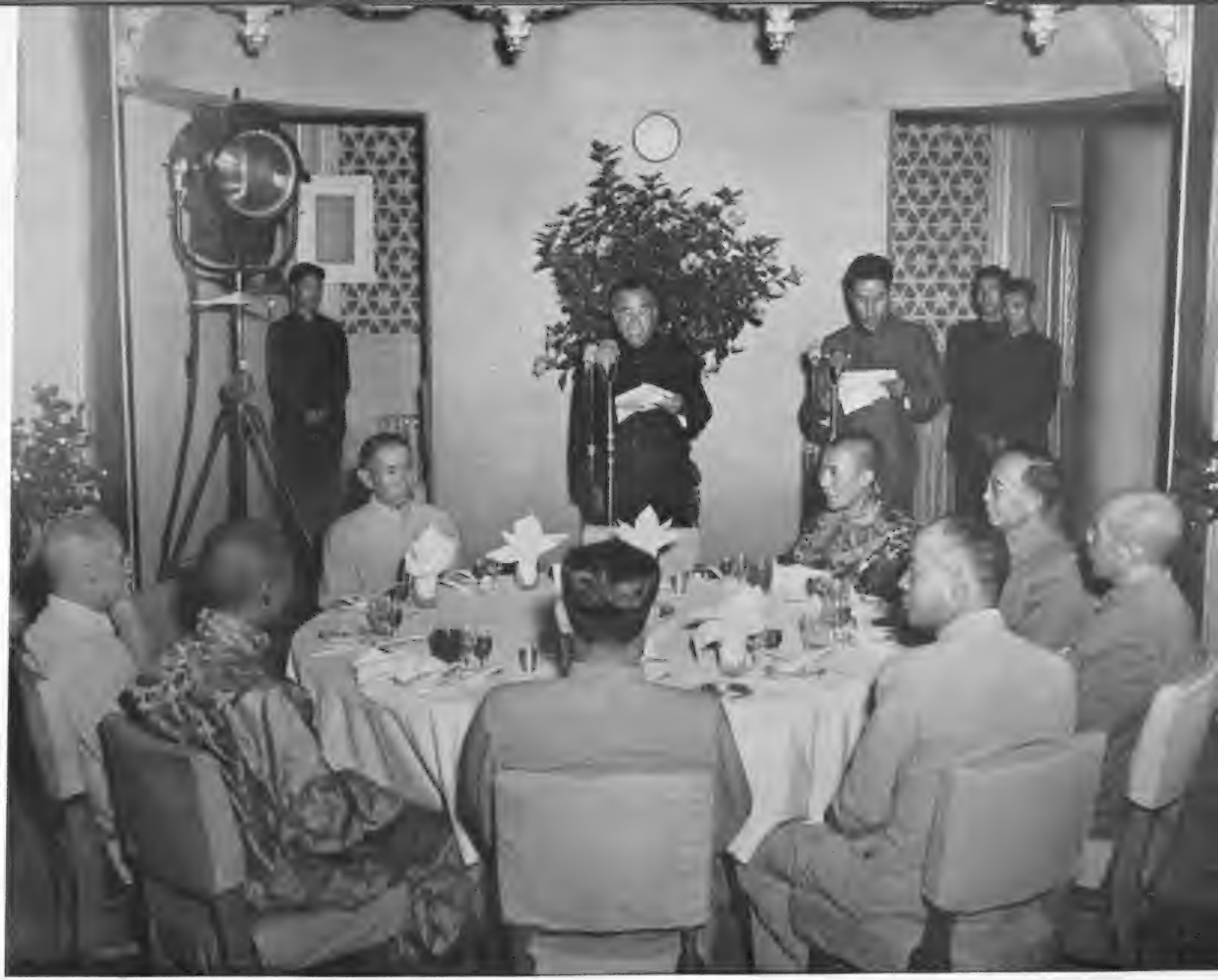


达賴喇嘛和班禪額尔德尼於1954年9月4日由西安坐專車到达北京。朱德副主席、周恩來总理等親往車站欢迎。这是步出北京車站情形。

༄༅། །༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་༩ ཚེས་༤ ཉིན་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་ཤི་ཨན་ནས་མི་འཁོར་ཐོག་པེ་ཅིན་དུ་ཕེབས་འབྱོར་སྐབས་མི་འཁོར་ས་ཚིགས་སུ་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ་ཀྲུའུ་ཏེ་དང་། ཙུང་ལི་ཀྲུའུ་ཨེན་ལེ་སོགས་ཕེབས་ཏེ་དགའ་བསུ་མཛད་པ་རེད། པར་འདི་ནི་མི་འཁོར་ས་ཚིགས་ནས་ཕྱི་རོལ་དུ་ཕེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

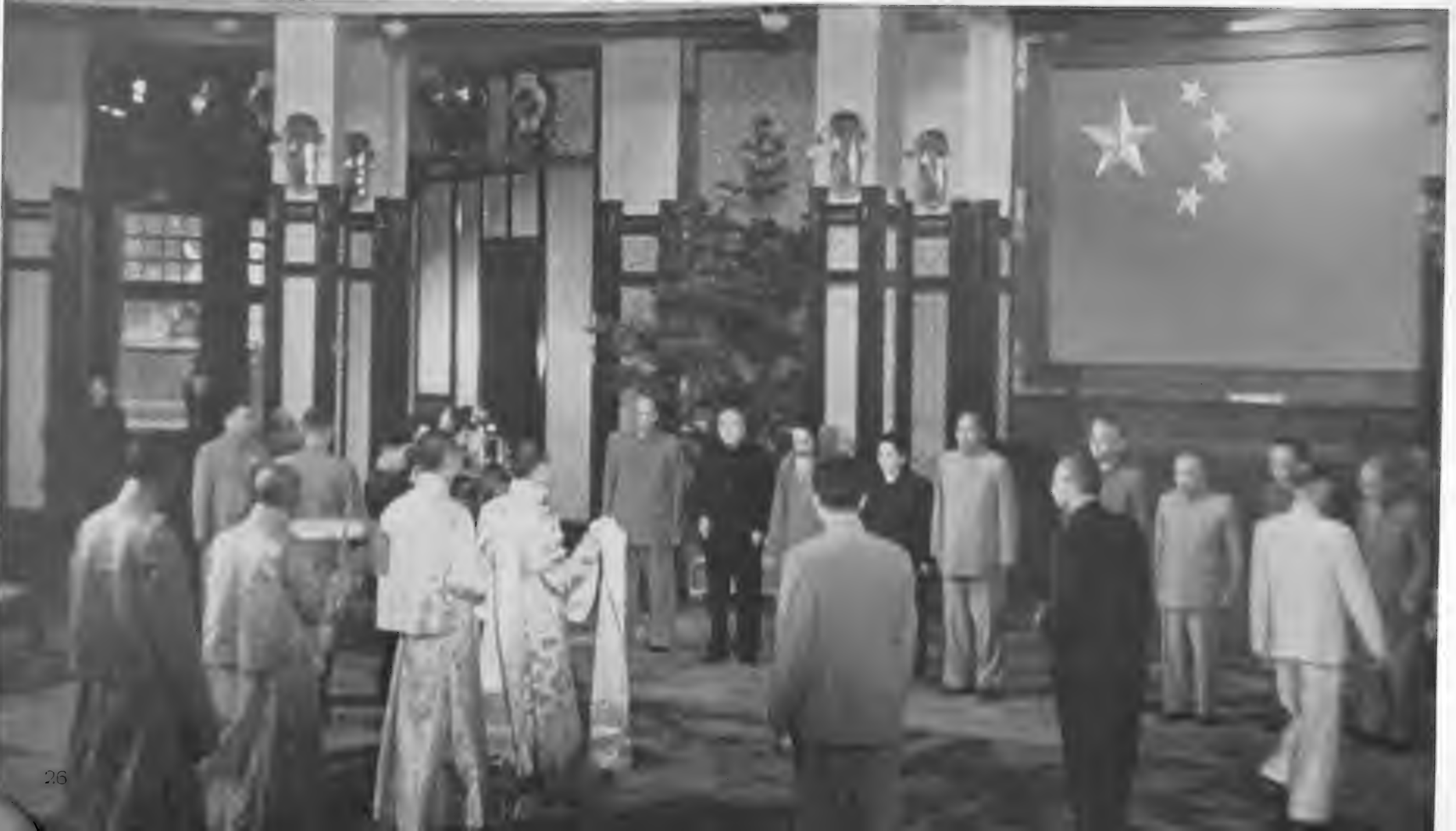
9月5日下午，朱德副主席在北京中南海紫光閣举行宴会，欢迎达賴喇嘛和班禪額尔德尼。这是朱德副主席在宴会上致欢迎詞。

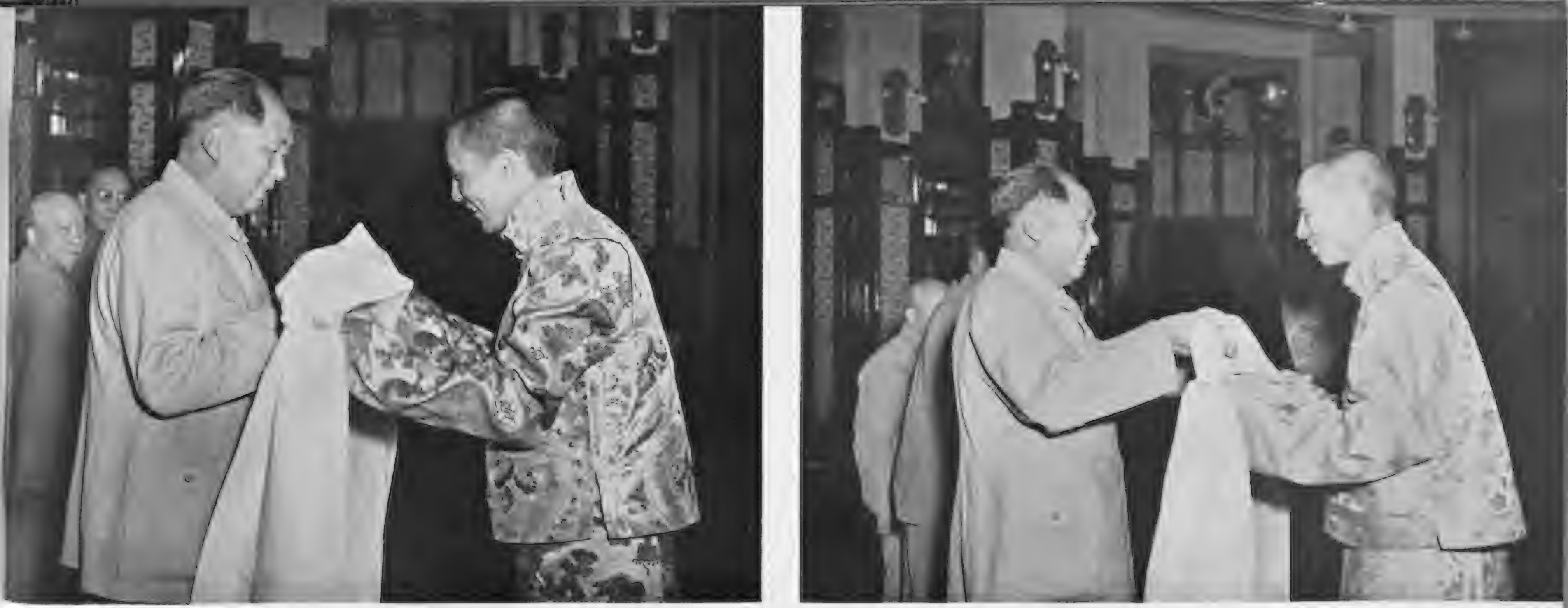
༄༅། །ཟླ་༩ ཚེས་༥ ཡི་ཕྱི་དྲོ་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ་ཀྲུའུ་ཏེས་པེ་ཅིན་ཀྲུང་ནན་ཧའི་ཡི་ཙི་ཀོང་ཀའོ་ཞེས་པའི་ཚོགས་ཁང་ནང་དུ་གསོལ་སྟོན་ཟབ་རྒྱས་བཤམས་ཏེ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་ལ་དགའ་བསུ་མཛད་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ་ཀྲུའུ་ཏེས་གསོལ་སྟོན་ཐོག་དགའ་བསུའི་གསུང་བཤད་གནང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།



9月11日下午五时，毛澤东主席在中南海勤政殿接見了达賴喇嘛和班禪額尔德尼。同时被接見的还有他們的家屬和隨行高級僧俗官員林倉活佛、赤江活佛、尕金洛桑尼瑪、噶瑪巴活佛、班禪額尔德尼的父親孔官加、阿沛·阿旺晉美、詹东·計晉美、达賴喇嘛的母親德吉才仁等。

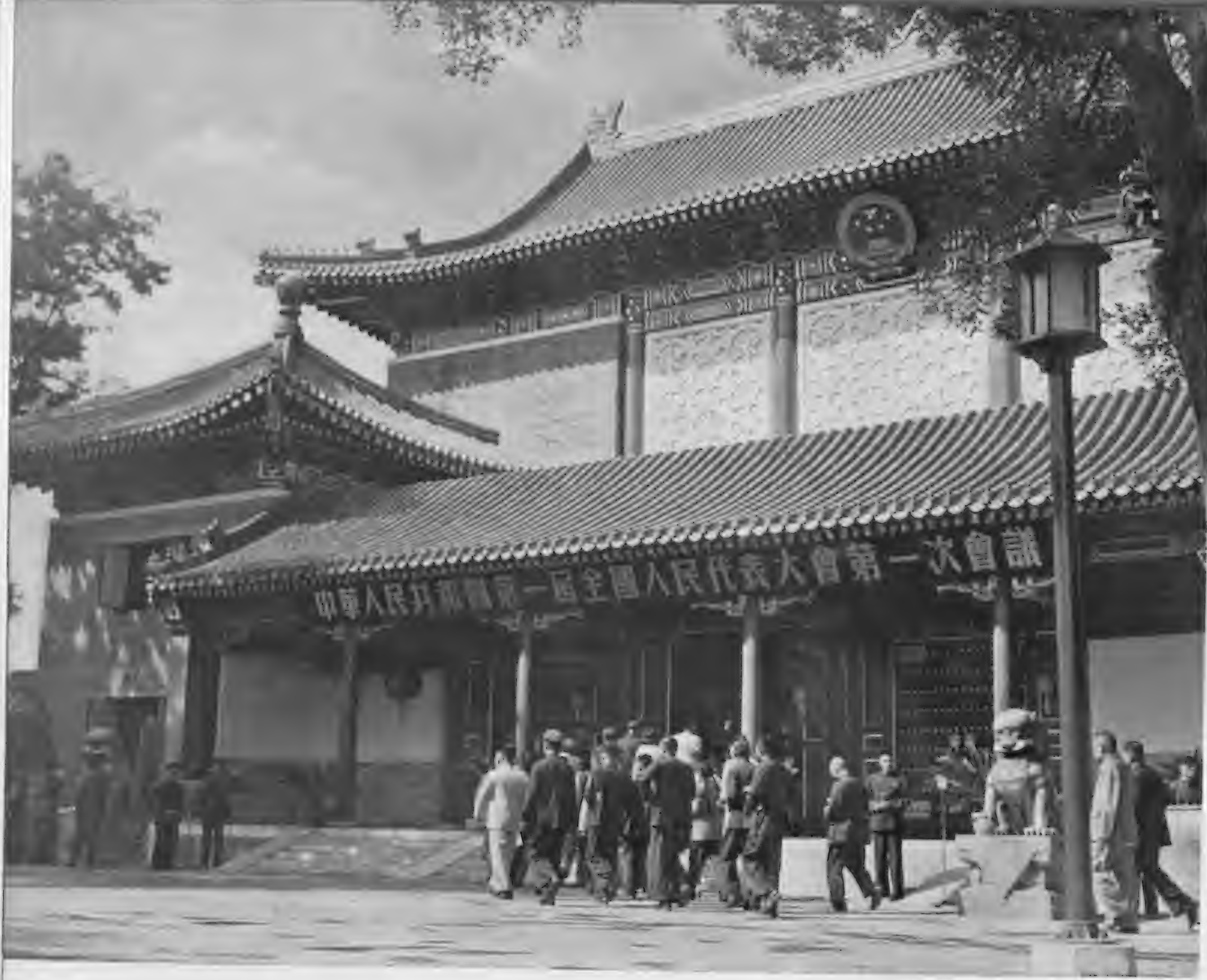
༄༅། །ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༡ གི་ཕྱི་དྲོ་ཆུ་ཚོད་ལྔ་པར་ཀྲུའུ་ཞི་མའོ་ཙེ་ཏུང་མཆོག་གིས་ཀྲུང་ནན་ཧའེ་ཡི་ཆིང་ཀྲིན་དྲན་ཞེས་པའི་ཚོགས་ཁང་ནང་དུ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་ལ་མཇལ་འཕྲད་གནང་ཞིང་། ཆབས་ཅིག་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ཡབ་གཞིས་དང་ཞབས་འབྲིང་བླ་དཔོན་མཐོ་གྲས་གླིང་ཚང་སྤྲུལ་པའི་སྐུ་དང་། ཁྲི་བྱང་སྤྲུལ་པའི་སྐུ། དཀའ་ཆེན་བློ་བཟང་ཉི་མ། ཀརྨ་པའི་སྤྲུལ་པའི་སྐུ། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནིའི་ཡབ་ཀུང་མགོན་སྐྱབས། ང་ཕོད་ངག་དབང་འཇིགས་མེད། བཀྲས་མཐོང་འཇིགས་མེད་གྲགས་པ། ཏཱ་ལའི་བླ་མའི་ཡུམ་བདེ་སྐྱིད་ཚེ་རིང་བཅས་ལའང་མཇལ་འཕྲད་གནང་བ་རེད།





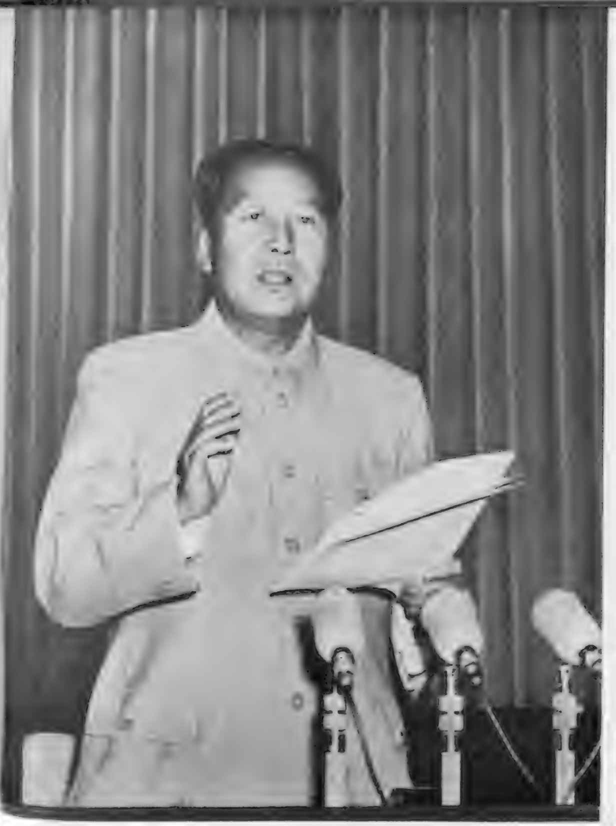
达賴喇嘛（左圖）和班禪額尔德尼（右圖）向毛主席献哈达。

༄༅། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ (གཡས་ཀྱི་པར་) དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་ (གཡོན་གྱི་པར་) རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་མའོ་ཀྲུའུ་ཞི་མཆོག་ལ་མཇལ་དར་འབུལ་གནང་མཛད་པ།



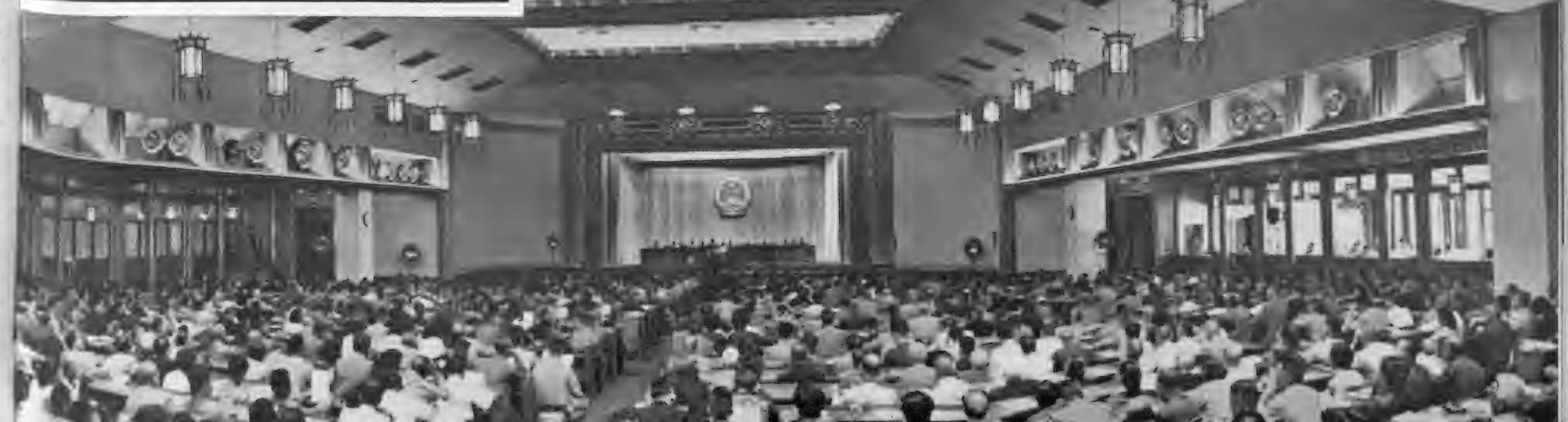
中華人民共和國第一屆全國人民代表大会第一次会議於1954年9月15日至28日在北京舉行。达賴喇嘛和班禪額尔德尼代表西藏人民出席这次会議。这是大会会場外景。

༄༅། །༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ ནས་ ༢༨ བར་པེ་ཅིན་དུ་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ་འཚོགས་སྐབས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱི་ཚབ་མཛད་དེ་གྲོས་ཚོགས་སུ་ཕེབས་པ་རེད། འདི་ནི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོའི་ཚོགས་ཁང་གི་ཕྱི་དབྱིབས་ཡིན།



第一屆全國人民代表大会第一次会議制定了中華人民共和國憲法和五个重要法律，选举了新的國家最高領導工作人員，还通过了政府工作报告，决定了我國今后的施政方針。下圖是大会会場。左上圖是毛澤东主席在第一屆全國人民代表大会第一次会議上致开幕詞。

༄༅། །རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོའི་ཐོག་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་ཁྲིམས་དང་གནད་ཆེ་བའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལྔ་པོ་གཏན་འབེབས་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་ལས་བྱེད་མི་སྣ་མཐོ་གྲས་འདེམས་བསྐོ་བྱས་པར་མ་ཟད། སྲིད་གཞུང་གི་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྙན་ཞུ་ལ་གྲོས་འཆམས་དང་། རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ད་ཕྱིན་གྱི་སྲིད་བྱུས་ལག་ལེན་བྱེད་ཕྱོགས་གཏན་འབེབས་བཅས་བྱས་པ་རེད། འོག་གི་པར་ནི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོའི་ཚོགས་ཁང་ཡིན། གཡས་ཀྱི་པར་གོང་མ་ནི་ཀྲུའུ་ཞི་མའོ་ཙེ་ཏུང་མཆོག་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོའི་ཐོག་ཚོགས་འདུ་འགོ་ཚུགས་པའི་གསུང་བཤད་གནང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།



达賴喇嘛在第一屆全國人民代表大会第一次会議上發言。

༄།། ཏཱ་ལའི་བླ་མས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོ འི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ འི་ཐོག་གསུང་བཤད་གནང་བ།

班禪額尔德尼在第一屆全國人民代表大会第一次会議上發言。

༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ འི་ཐོག་གསུང་བཤད་གནང་བ།

达賴喇嘛和班禪額尔德尼於9月20日与出席全國人民代表大会的其他代表們一起投票，一致通过了“中華人民共和國憲法”。

༄། །ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༠ ཉིན་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་དུ་ཞུགས་པའི་འཐུས་མི་གཞན་རྣམས་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་མོས་ཤོག་འཕེན་གནང་མཛད་དེ་「ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་ཁྲིམས་」ལ་གྲོས་འཆམས་གཅིག་གྱུར་བྱུང་བ་རེད།

"中華人民共和國憲法"一致通过后，全体代表起立欢呼。

༄༅། །「ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་ཁྲིམས་」ལ་གྲོས་འཆམས་གཅིག་གྱུར་བྱུང་རྗེས་འཐུས་མི་ཚང་མ་ཡར་ལངས་ཏེ་དགའ་བའི་སྐད་དབྱངས་སྒྲོག་པ།

9月27日代表們一致选举了毛澤东为中華人民共和國主席、朱德为副主席，刘少奇为第一屆全國人民代表大会常务委員会委員長，宋慶齡等13人为副委員長。达賴喇嘛被选为副委員長，班禪額尔德尼被选为常务委員。这是当执行主席宣佈选举結果时，达賴喇嘛、班禪額尔德尼和其他代表們起立热烈欢呼。

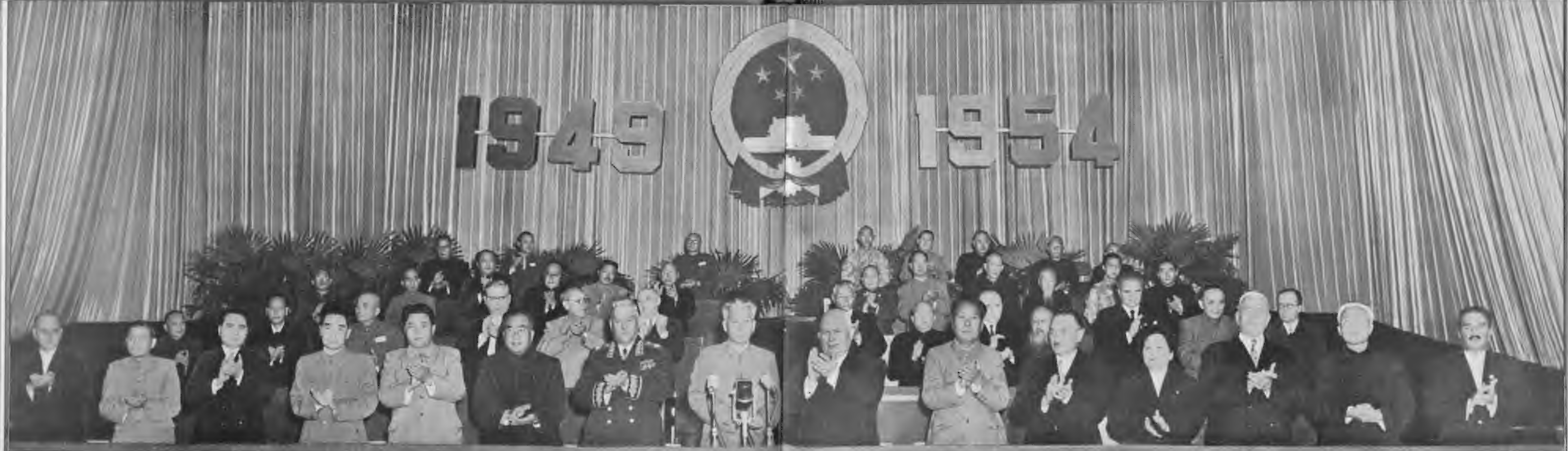
༄༅། །ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༧ ཉིན་འཐུས་མི་ཚང་མས་ཐུན་མོང་དུ་མའོ་ཙེ་ཏུང་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་དང་། ཀྲུའུ་ཏེ་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ། ལིའུ་ཧྲའོ་ཆི་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོའི་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཨུ་ཡོན་ཀྲང་། སུང་ཆིང་ལིང་སོགས་མི་བཅུ་གསུམ་ཨུ་ཡོན་ཀྲང་གཞོན་པ་བཅས་སུ་འདེམས་བསྐོ་བྱེད་སྐབས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཨུ་ཡོན་ཀྲང་གཞོན་པ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་བཅས་སུ་འདམས་ཐོན་བྱུང་བ་རེད། པར་འདི་ནི་ལག་ལེན་ཀྲུའུ་ཞིས་འདམས་ཐོན་གྱི་འབྲས་བུ་ཡོངས་བསྒྲགས་མཛད་སྐབས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི། འཐུས་མི་གཞན་རྣམས་བཅས་ཡར་བཞེངས་ཏེ་དགྱེས་པའི་གསུང་དབྱངས་སྒྲོག་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

毛澤东主席和代表們在一起。

༄། །ཀྲུའུ་ཞི་མའོ་ཙེ་ཏུང་མཆོག་འཐུས་མི་རྣམས་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་བཞུགས་པ།

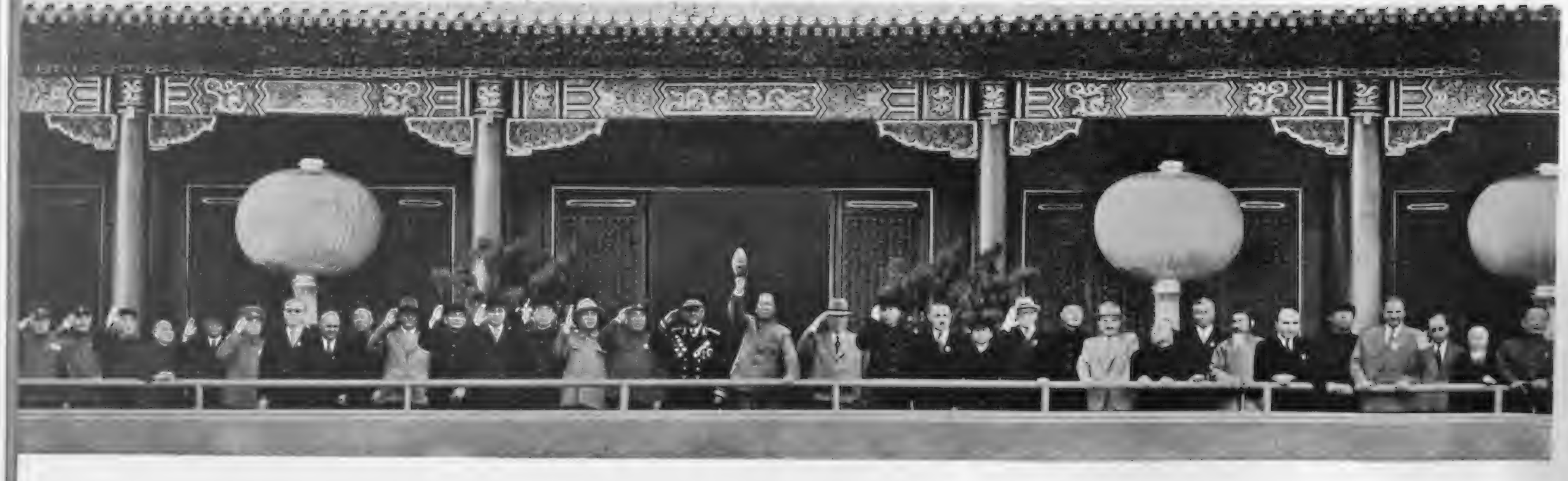
第一届全國人民代表大会第一次会議於 9 月28日宣告閉会。这是閉会时的执行主席（自左至右）陈叔通、黄炎培、李济深、宋慶齡、周恩來、毛澤东、刘少奇、郭沫若、張瀾和秘書長李維漢。

༄། །ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༨ ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ་གྲོལ་རྒྱུའི་ཡོངས་བསྒྲགས་མཛད་པ་རེད། པར་འདི་ནི་གྲོས་ཚོགས་གྲོལ་སྐབས་ཀྲུའུ་ཞིའི་སྣེངས་ཆའི་སྟེང་དུ་ལག་ལེན་ཀྲུའུ་ཞི་གཡས་ནས་གཡོན་དུ་བརྩིས་པའི་ཁྲིན་ཧྲུའུ་ཐུང་དང་། ཧོང་ཡན་ཕེ། ལི་ཇི་ཧྲིན། ཟུང་ཆིང་ལིང་། ཀྲུའུ་ཨེན་ལེ། མའོ་ཙེ་ཏུང་། ལིའུ་ཧྲའོ་ཆི། ཀོ་ཝོ་མའོ་རོའུ། ཀྲང་ལན་（གཤེགས་སོང་）བཅས་དང་། དྲུང་ཡིག་ཆེན་མོ་ལི་ཝེ་ཧན་བཅས་ལྷན་རྒྱས་སུ་བཞུགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།



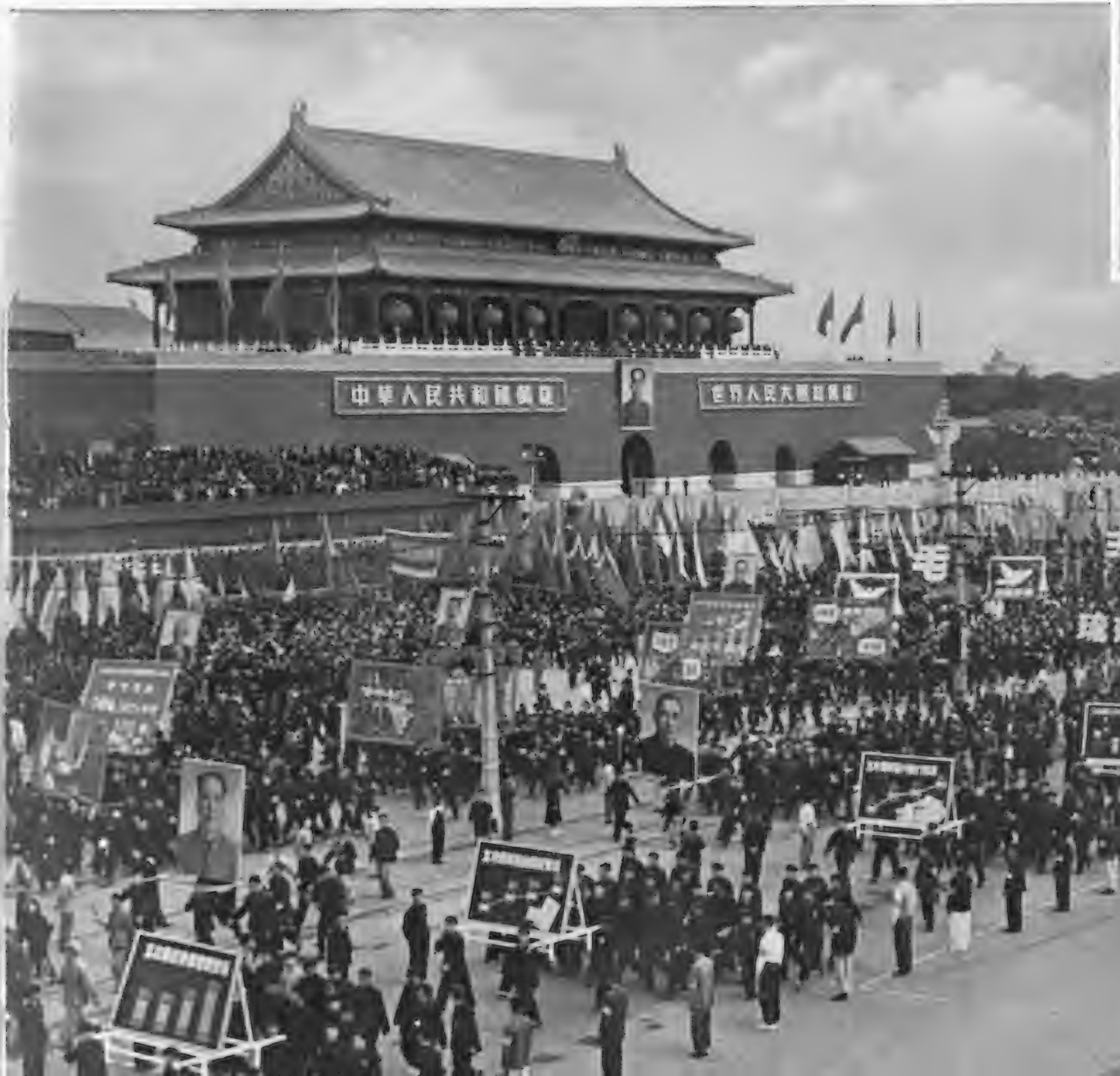
1954年10月1日是我們偉大祖國建國五周年的節日。首都各界於9月31日晚在中南海怀仁堂举行中華人民共和國建國五周年國慶慶祝大会。达賴喇嘛（右第三排第二人）和班禪額尔 德尼（右第四排第五人）参加了这次慶祝大会。这是大会主席台。

༄༅། །༡༩༥༤ ལོ་འི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡ ཉིན་རང་རེའི་རླབས་ཆེན་མེས་རྒྱལ་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ལྔ་འཁོར་བར་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་པའི་ཉི་མ་ཡིན། ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣༡ གི་དགོང་མོ་རྒྱལ་སའི་ལས་རིགས་ཁག་གིས་ཀྲུང་ནན་ཧའེ་ཡི་ཧྥོ་འེ་རིན་ཐང་ཞེས་པའི་ཚོགས་ཁང་ནང་དུ་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ལྔ་འཁོར་བར་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་པོ་འཚོགས་ཐོག་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ (གཡོན་གྱི་གྲལ་གསུམ་པའི་གཉིས་པ་) དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ (གཡོན་གྱི་གྲལ་བཞི་པའི་ལྔ་པ་) རྣམ་གཉིས་ཀྱང་ཕེབས་པ་རེད། འདི་ནི་ཀྲུའུ་ཞིའི་སྟེངས་ཆའི་ཐོག་ཏུ་བཞུགས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐུ་པར་ཡིན།



1949 年 10 月 1 日是新中國成立的第一天。每年的这一天，全國人民都熱烈慶祝这一偉大的節日。1954 年 10 月 1 日是我國建國五周年國慶節，首都天安門廣場上舉行了盛大的閱兵式和羣众遊行。这是在檢閱台上的毛澤东主席、朱德副主席、刘少奇委員長、周恩來总理等和应邀参加我國國慶節观礼的苏联及其他各國政府代表团的貴賓們。

༄། །༡༩༤༩ ལོ་འི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡ ཉིན་ཀྲུང་གོ་གསར་པ་དབུ་བརྙེས་པའི་ཉི་མ་ཡིན། ལོ་རྒྱར་ཉིན་དེར་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་སྤྲོ་འཁོལ་བའི་ངང་ནས་རླབས་པོ་ཆེའི་དུས་ཆེན་ལ་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་པ་རེད། ༡༩༥༤ ལོ་འི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡ ནི་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ལྔ་འཁོར་བར་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་པའི་ཉི་མ་ཡིན་སྟབས་རྒྱལ་སའི་གནས་བདེ་སྒོ་མོ་ཆེའི་བདེ་ཐང་སྟེང་དུ་དམག་དཔུང་གི་གཟིགས་འབུལ་དང་། དམངས་ཚོགས་ཁྲོམ་སྐོར་གྱི་མཛད་སྒོ་ཟབ་རྒྱས་བྱས་པ་རེད། འདི་ནི་གཟིགས་ཞིབ་སྟེངས་ཆའི་སྟེང་དུ་བཞུགས་པའི་ཀྲུའུ་ཞི་མའོ་ཙེ་ཏུང་དང་། ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ་ཀྲུའུ་ཏེ། ཅུ་ཡོན་ཀྲང་ལིའུ་ཧྲའོ་ཆི། ཀྲུང་ལི་ཀྲུའུ་ཨེན་ལའི་སོགས་དང་། གདན་དྲངས་པ་ལྟར་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་དབུ་བརྙེས་པའི་དུས་ཆེན་མཛད་སྒོ་ལ་གཟིགས་མོར་ཕེབས་པའི་སུའུ་ལེན་དང་། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་གི་སྲིད་གཞུང་སྐུ་ཚབ་ཚོགས་པའི་སྐུ་མགྲོན་རྣམས་བཅས་ཡིན།



左圖是盛大的羣众遊行除伍走过天安門，接受毛主席的檢閱。上圖是在天安門檢閱台上的达賴喇嘛、班禪額尔德尼和全國人民代表大会常务委員会副委員長賽福鼎。

༄། །གཡས་ཀྱི་པར་ནི་དམངས་ཚོགས་ཁྲོམ་སྐོར་རུ་ཁག་རྣམས་གནས་བདེ་སྒོ་མོ་ཆེའི་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དེ་མའོ་ཀྲུའུ་ཞི་མཆོག་ལ་གཟིགས……འབུལ་ཞུ་བ། གོང་གི་པར་ནི་གནས་བདེ་སྒོ་མོ་ཆེའི་གཟིགས་ཞིབ་སྟེངས་ཆའི་སྟེང་དུ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི། རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་གྱི་རྒྱུན་ལས་ཅུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཅུ་ཡོན་ཀྲང་གཞོན་པ་སེ་ཕུའུ་ཏིང་བཅས་ལྷན་རྒྱས་སུ་བཞུགས་པའི……གནས་ཚུལ་ཡིན།

中國人民解放軍海軍部隊通过天安門。

༄། །ཀྲུང་གོ་འི་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་
དམག་གི་མཚོ་དམག་དཔུང་ཁག་གནམ་བདེ་སྒོ་
མོ་ཆེའི་མདུན་དུ་བསྐྱོད་པ།

中國人民解放軍空軍部隊和坦克部隊。

༄། །ཀྲུང་གོ་འི་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་
དམག་གི་མཁའ་དམག་དཔུང་ཁག་དང་ཐན་ཁིའི་
དཔུང་ཁག

中國人民解放軍强大的火箭砲部隊。

༄། །ཀྲུང་གོ་འི་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་
དམག་གི་སྟོབས་ལྡན་མེ་ལྡེའི་སྒྲོགས་མདའི་དཔུང་ཁག

中國人民解放軍摩托車部隊。

༄། །ཀྲུང་གོ་འི་མི་དམངས་བཅིངས་
འགྲོལ་དམག་གི་སྣག་སྣག་དཔུང་ཁག

少年先鋒隊的遊行隊伍过來了，他們放出五色气球升起在天安門的上空。

༄། །ལོ་ཆུང་གདོང་ལེན་དཔུང་ཁག་གི་ཁྲོམ་སྐོར་དུ་ཁག་ཡོང་ནས་ཚོས་གཞི་རྣམ་པ་ལྔ་ཚོགས་པའི་འགྱིག་གི་ཕྱང་བུ་ལྡིང་ལ་བསྐུར་ཏེ་གནམ་བདེ་སྒོ་མོ་ཆེའི་མདུན་གྱི་གནམ་མཁའི་ཁྱོན་གང་བར་བྱས་པ།

庆祝全国人民代表大会第一次会議成功！

羣众遊行隊伍中的文藝大隊，表演着藏族舞蹈通过天安門。

༄། །དམངས་ཚོགས་ཁྲོམ་སྐོར་དུ་ཁག་ནང་གི་རིག་རྩལ་དུ་ཁག་ཆེན་པོས་བོད་ཀྱི་ཞབས་བྲོ་རྒྱག་བཞིན་པར་གནམ་བདེ་སྒོ་མོ་ཆེའི་མདུན་དུ་བསྐྱོད་པ།

每年國慶節的夜晚，在天安門廣場上举行着狂欢晚会，探照灯和五彩繽紛的禮花在天空中交織着，廣場上灯火輝煌。

༄། །རྒྱལ་ཁབ་དབུ་བརྙེས་པའི་དུས་ཆེན་གྱི་དགོང་མོ་གནམ་བདེའི་སྒོ་མོ་ཆེའི་བདེ་ཐང་དུ་དགའ་སྤྲོ་བསམས་ཀྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་ངང་ནས་རོལ་རྩེད་མཚན་ཚོགས་འཚོགས་སྐབས་བཙད་ཞིབ་གློག་བཞུ་དང་རྟེན་འབྲེལ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་མེ་རྫས་འབར་བའི་འོད་ཟེར་རྒྱང་དུ་འཁྱིལ་ཞིང་། བདེ་ཐང་སྟེང་དུ་གློག་བཞུའི་མདངས་ཀྱི་འོད་ལམ་གསལ་བ།

1954年12月21日至25日，中國人民政治协商会議第二屆全國委員会第一次全体会議在北京举行。在这次会上，班禪額尔德尼被选为第二屆全國委員会副主席，达頼喇嘛被选为常务委員。

༄། །༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༡ ནས་ ༢༥ བར་པེ་ཅིན་དུ་ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་ཆབ་སྲིད་གྲོས་མོལ་ཚོགས་འདུའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་གཉིས་པའི་ལྷན་རྒྱས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ་འཚོགས་པ་རེད། གྲོས་ཚོགས་དེའི་ཐོག་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྒྱལ་ཡོངས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་གཉིས་པའི་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ་དང་། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་དུ་འདམས་ཐོན་བྱུང་།

达頼喇嘛、班禪額尔德尼在政协小組討論会上参加討論。

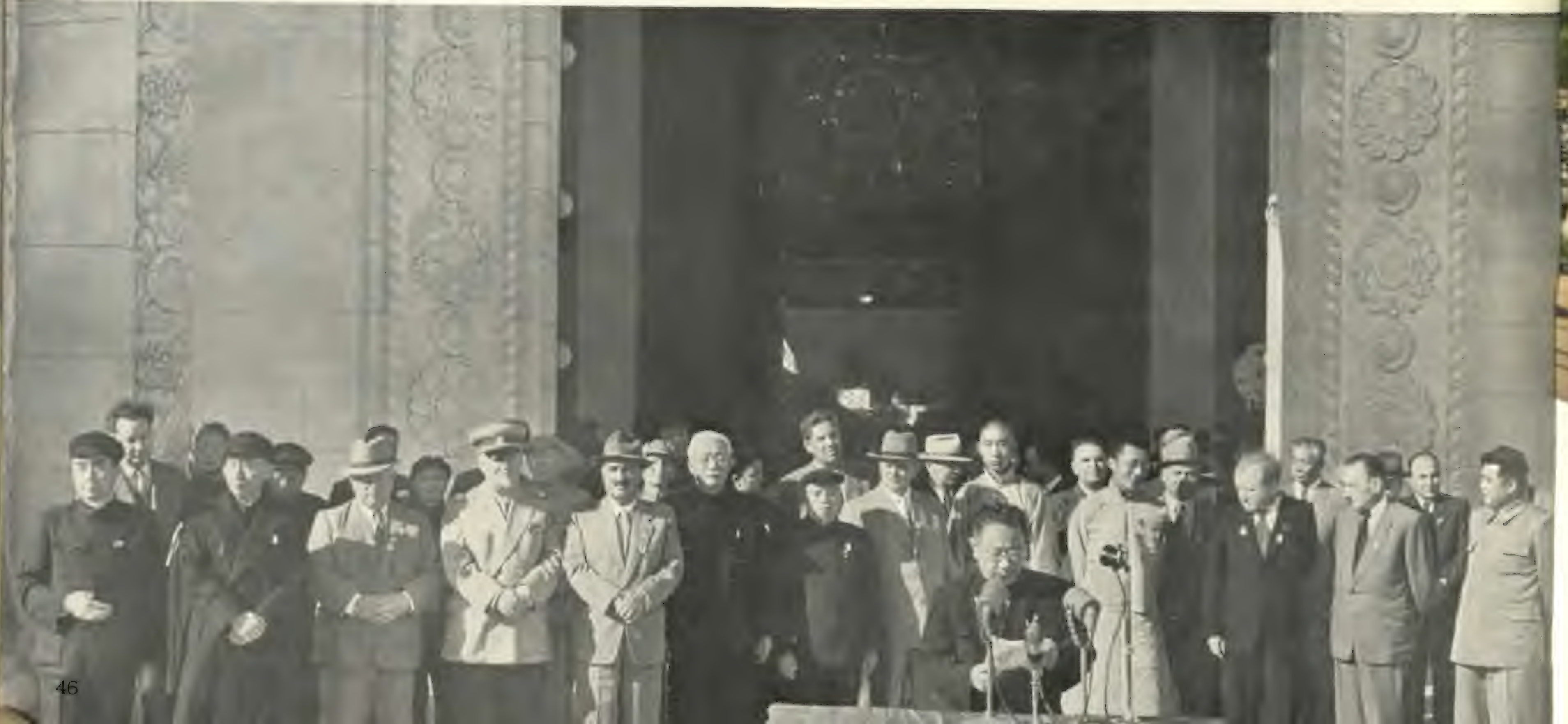
༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཆབ་སྲིད་གྲོས་མོལ་ཚོགས་འདུའི་ཚོགས་ཆུང་གྲོས་ཚོགས་སུ་ཕེབས་ཏེ་གྲོས་མོལ་གནང་བ།

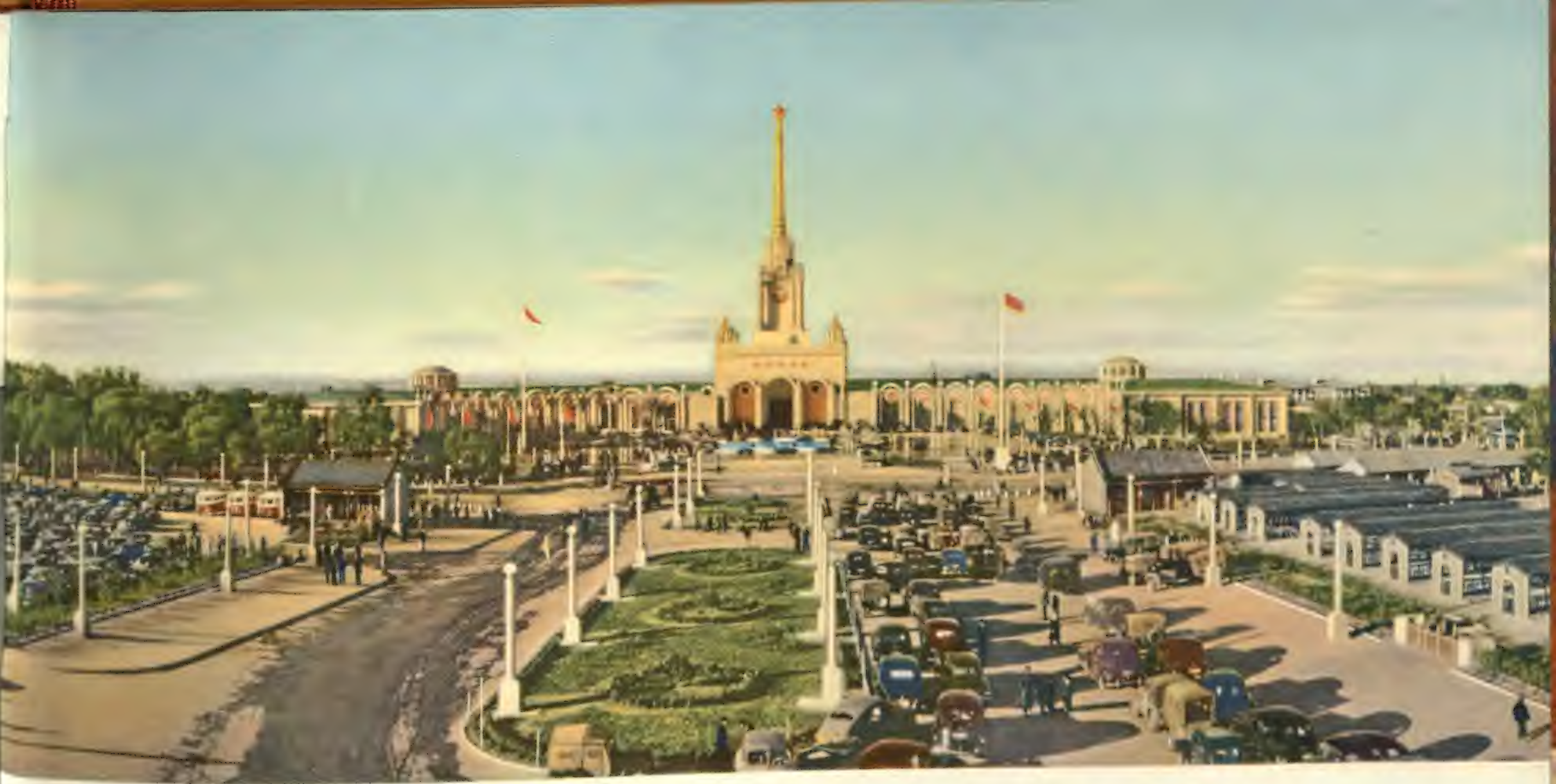
1955年3月9日达頼喇嘛、班禪額尔德尼和西藏地方政府、班禪堪布会議廳委員会的高級官員参加了國务院第七次全体会議。这次会議通过了关於成立西藏自治區籌备委員会、关於帮助西藏地方建設事項及有关西藏交通运輸問題等决定。同時，对於西藏地方政府和班禪堪布会議廳委員会之間关於歷史和懸案的談判达成的协議作了批覆。

༄། །༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༩ ཉིན་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས། བོད་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་དང་། པཎ་ཆེན་ནང་སྨད་ཚོགས་འདུའི་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་དཔོན་རིགས་མཐོ་གྲས་བཅས་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་རྒྱས་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་བདུན་པར་ཕེབས་པ་རེད། གྲོས་ཚོགས་དེའི་ཐོག་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་གྲ་སྒྲིག་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་འཛུགས་རྒྱུ་དང་། བོད་ས་གནས་ལ་རོགས་བྱས་ཏེ་འཛུགས་བསྐྲུན་བྱེད་རྒྱུ། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་སོགས་ཀྱི་ཆོད་དོན་ལ་གྲོས་འཆམས་བྱུང་ཞིང་། དུས་མཚུངས་བོད་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་དང་། པཎ་ཆེན་ནང་སྨད་ཚོགས་འདུའི་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་བར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་འཕྲོ་ཅན་གྱི་གནད་དོན་སྐོར་ཁྲིན་ཐག་བཅད་པའི་གྲོས་མཐུན་དེ་ལ་འཐད་ཞིབ་མཆན་གནང་བ་རེད།

苏联經济及文化建設成就展覽会於1954年10月 2 日在北京苏联展覽館开幕。开幕式於当天下午在展覽館中央大廳前面廣場上举行。达賴喇嘛（前排右第四人）、班禪額尔德尼（前排右第五人）参加了开幕式。

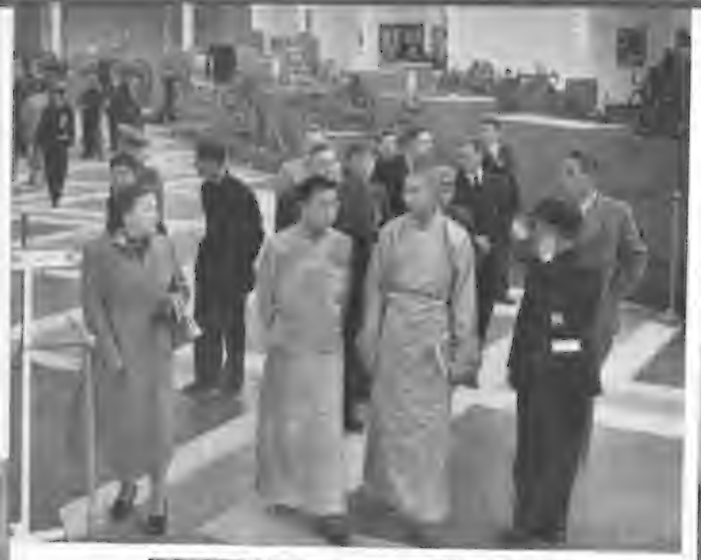
༄། །༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢ ཉིན་པེ་ཅིན་གྱི་སུའུ་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ནང་དུ་སུའུ་ལེན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་། རིག་གནས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་སྒོ་གསར་འབྱེད་བྱས་པ་རེད། ཉིན་དེའི་ཕྱི་དྲོ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་དབུས་ཀྱི་འདུས་ཁང་ཆེན་མདུན་གྱི་བའི་ཐང་དུ་སྒོ་འབྱེད་མཛད་སྒོའི་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཐོག་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ (མདུན་གྲལ་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་བཞི་པ་) དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ (མདུན་གྲལ་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྔ་པ་) རྣམ་གཉིས་ཀྱང་ཕེབས་པ་རེད།





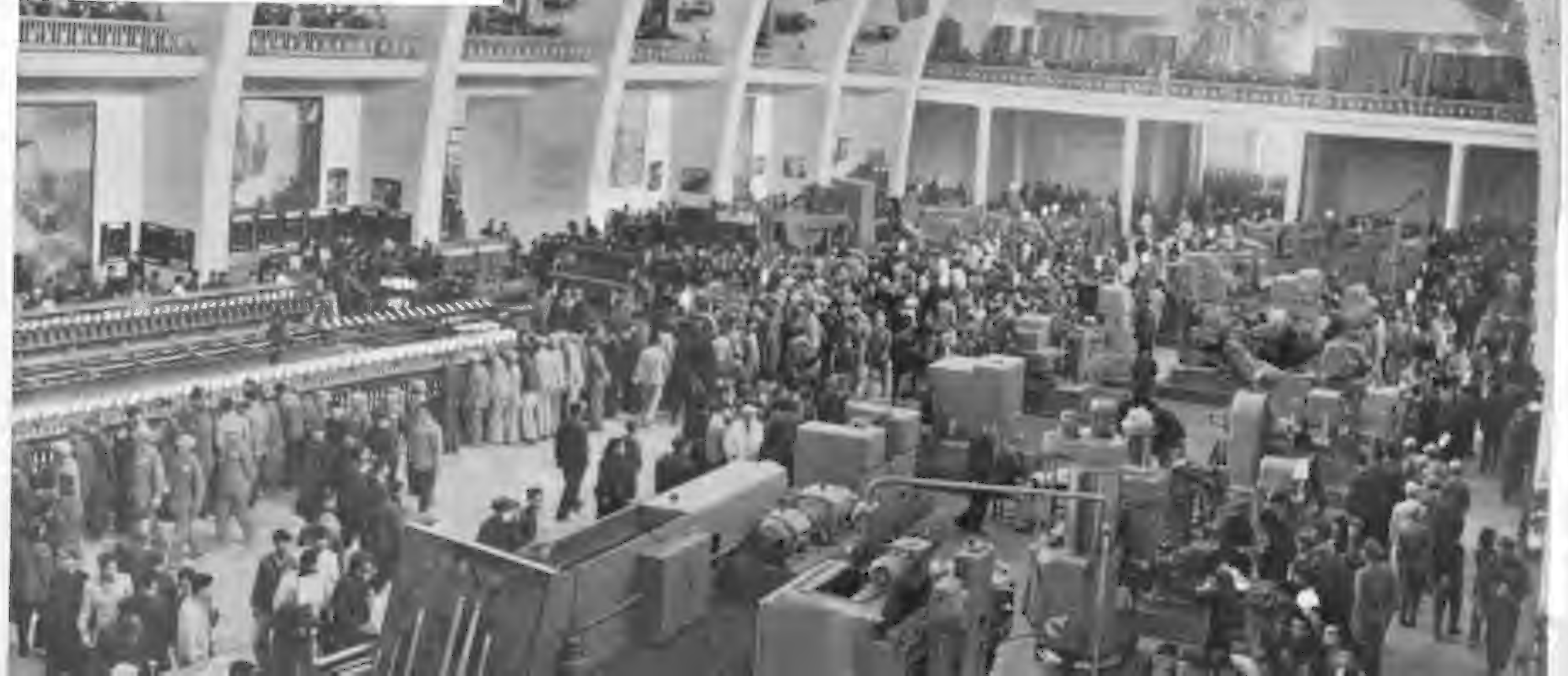
苏联展覽館在北京西直門外和北京动物園鄰近，是由苏联專家設計和親自指導下在 1954 年新建立起來的。展覽館規模巨大、壯丽雄偉，共分中央大廳、工叶館、農叶館、文化館、电影館、露天剧場、餐廳、門廳等部分。这是展覽館外景。

༄། །སུའུ་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ནི་པེ་ཅིན་གྱི་སེས་ཀྲི་མེན་ཞེས་བྱ་བ་སྒོ་རིའི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད་ཅིང་། པེ་ཅིན་གྱི་སྲུན་གཟིགས་སེམས་ཅན་གླིང་ཁ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དེ་སུའུ་ལེན་མཁས་པས་འཆར་འགོད་དང་མཛུབ་འཛིན་དངོས་སུ་མཛད་འོག ༡༩༥༤ ལོར་གསར་དུ་བརྒྱབ་པ་རེད། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དེ་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་ཞིང་ཉམས་དང་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་དབུས་སུ་འཁྱམས་ཆེན་དང་། དེ་ནས་བཟོ་ལས་ཁང་། ཞིང་ལས་ཁང་། རིག་གནས་ཁང་། གློག་བརྙན་ཁང་། མཐོང་ས་ཡངས་ཟློས་གར་ཁང་། བཟའ་ཁང་། བར་འཁྱམས་བཅས་སྡེ་ཚན་ཕྱེ་སྡེ་ཡོད། པར་འདི་ནི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ཕྱི་དབྱིབས་ཡིན།



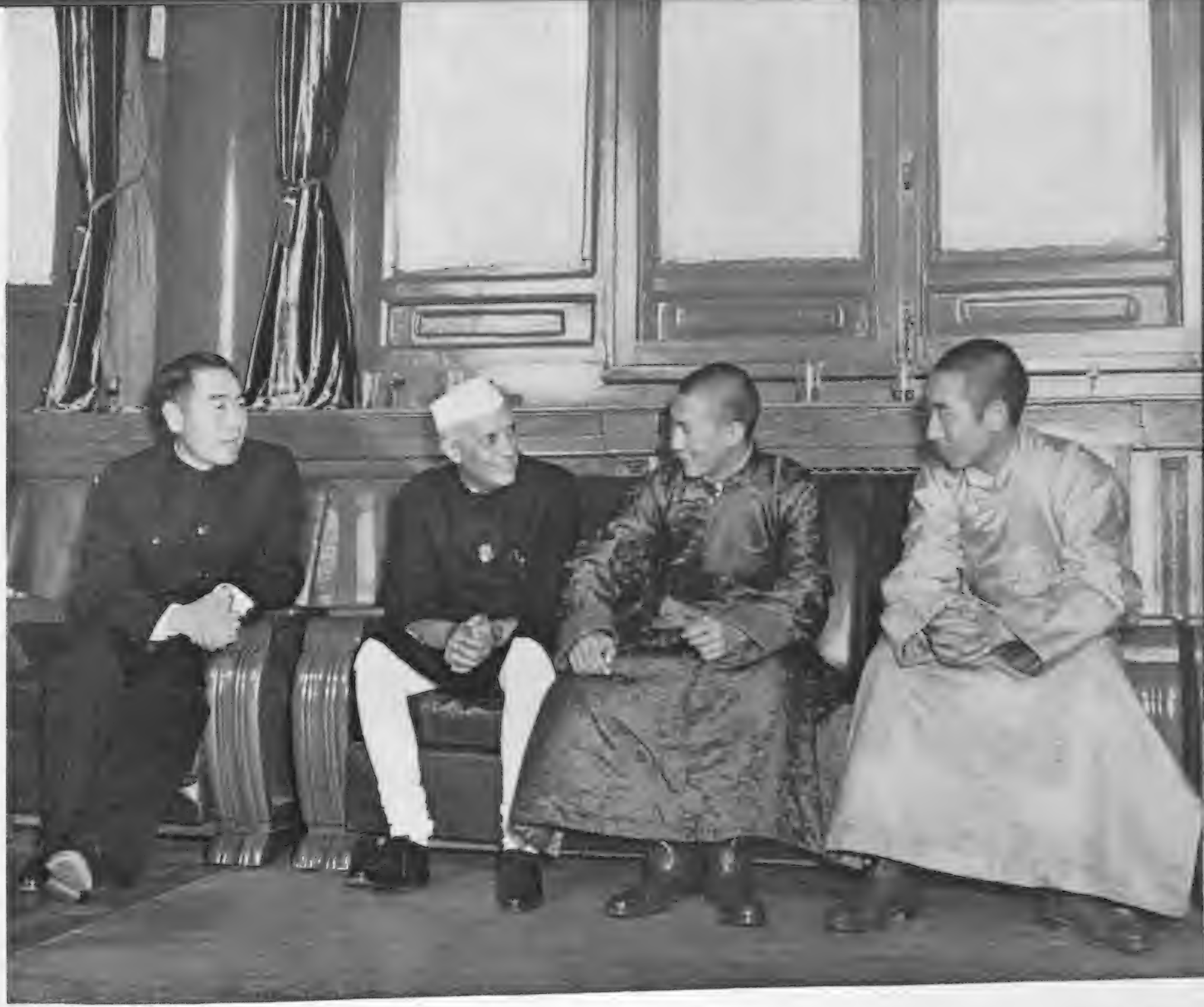
左圖是达賴喇嘛、班禪額尔德尼在苏联展覽館参观苏联經济及文化建設成就展覽会。
下圖是苏联展覽館工業館中陈列的各种工叶机器。

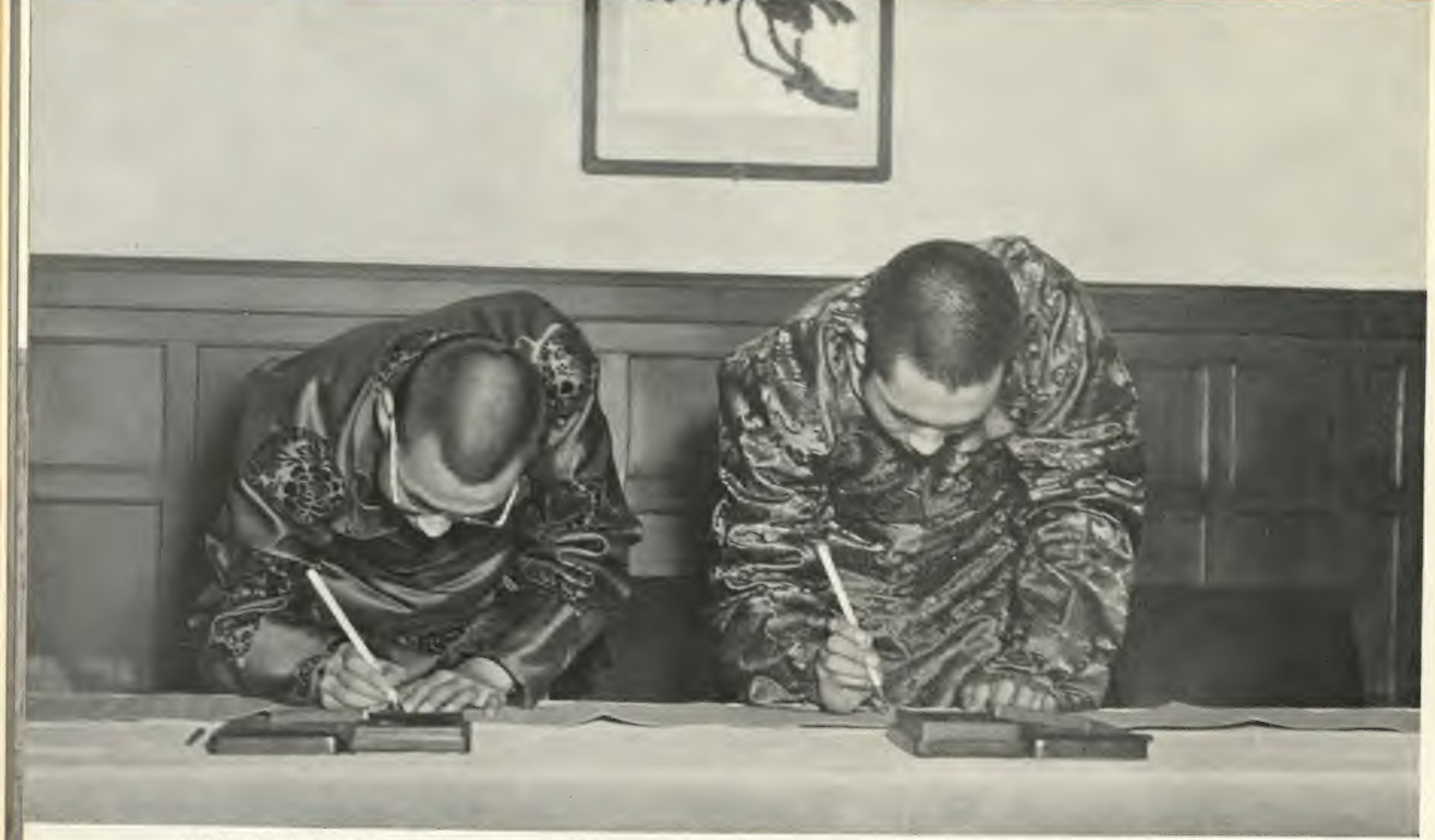
༄༅། །གཡས་ཀྱི་པར་རིས་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ཉམས་གཉིས་སུའུ་ཞིན་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ནང་དུ་སུའུ་ཞིན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་རིག་གནས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་འགྲེམས་སྟོན་ལ་གཟིགས་མོར་ཕེབས་པ་དང་། །པར་འོག་མ་ནི་སུའུ་ཞིན་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་བཟོ་ལས་ཁང་དུ་བཤམས་པའི་བཟོ་ལས་འཕྲུལ་འཁོར་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཡིན།



印度共和國总理尼赫鲁应我國政府邀請，於1954年10月19日至30日訪問我國。这是尼赫鲁总理在訪問我國期間在周恩來总理陪同下和达賴喇嘛、班禪額尔德尼会見時愉快地交談。

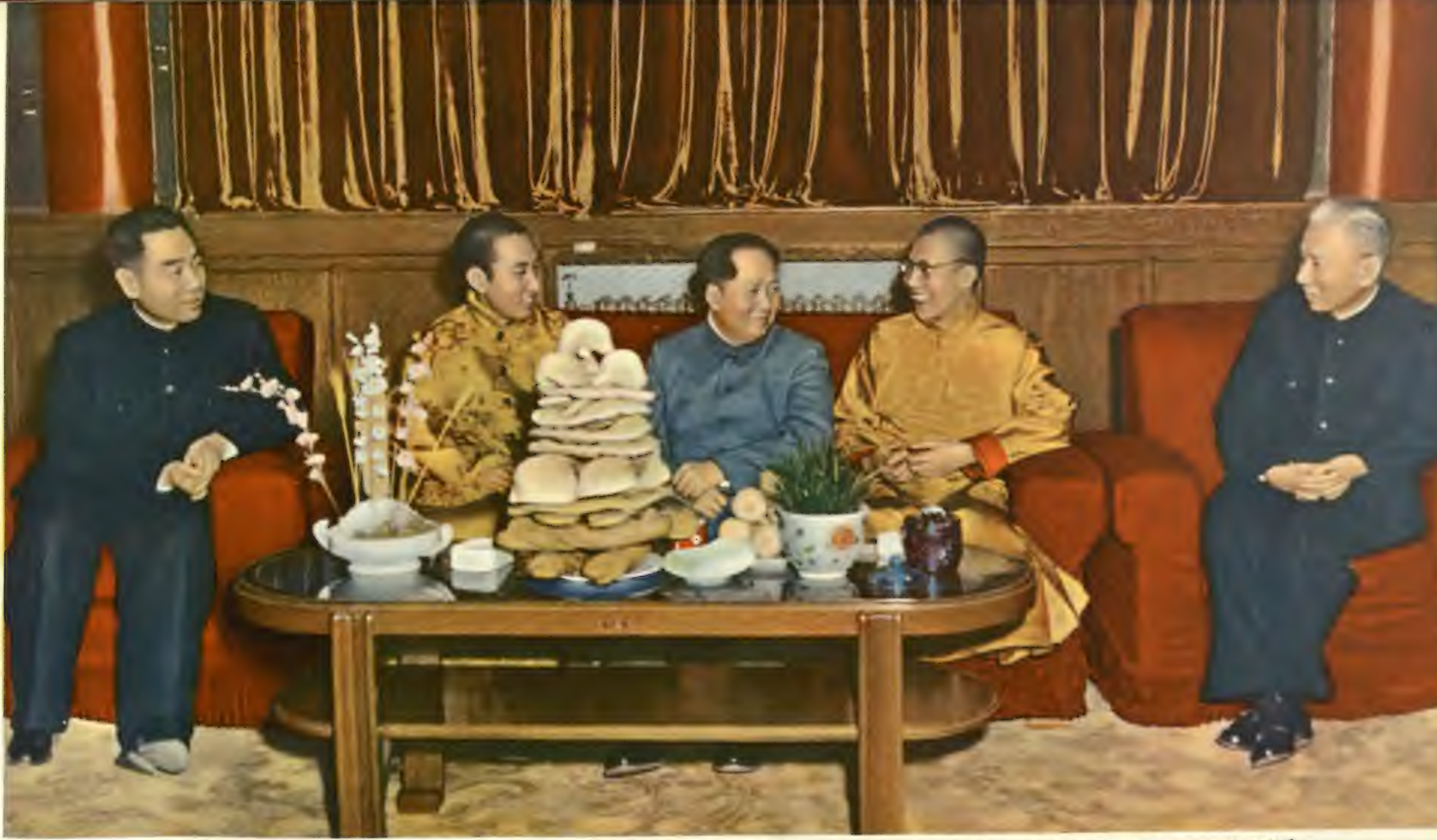
༄༅། །རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་གདན་དྲངས་པ་ལྟར་ཧིན་དུ་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཙུང་ལི་ནེ་རོས་ ༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༩ ནས་ ༣༠ བར་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་མཚམས་འདྲི་་་མཛད་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཙུང་ལི་ནེ་རོས་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་མཚམས་འདྲི་མཛད་སྐབས་ཙུང་ལི་ཀྲའུ་ཨེན་་ལེས་ཕེབས་རོགས་མཛད་དེ་ཏཱ་ལའི་་་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ཉམས་གཉིས་མཇལ་འཕྲད་དུ་ཕེབས་ཏེ་ཕུན་རྒྱས་སུ་དགྱེས་ཚོར་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་བའི་གནས་་་་ཚུལ་ཡིན།





中國人民政治协商会議全國委員会常务委員会和中國人民保衛世界和平委員会，号召全中國人民响应世界和平理事会 常务委員会号召，开展反对使用原子武器的簽名运动。这是达頼喇嘛和班禪額尔德尼在簽名情形。

༄༅། །ཀྲུང་གོ་འི་མི་དམངས་ཆབ་སྲིད་གྲོས་མོལ་ཚོགས་འདུའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་། ཀྲུང་གོ་འི་མི་དམངས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་སྲུང་སྐྱོབ་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་བཅས་ཀྱིས་ཀྲུང་གོ་འི་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་རྣམས་ལ་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དོན་གཅོད་ཚོགས་པའི་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་བསྐུལ་བརྡ་དང་དུ་བླངས་ཏེ་རྡུལ་ཕྲན་གྱི་ནུས་པ་དྲག་ཆས་སུ་སྤྱོད་པ་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་ཕྱིར་མིང་རྟགས་འགོད་པའི་ལས་འགུལ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་དགོས་པའི་བསྐུལ་བརྡ་བཏང་བ་རེད། པར་འདི་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་མཚན་རྟགས་འགོད་གནང་མཛད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།



1955 年 2 月 23 日是藏曆木羊年新年，达頼喇嘛、班禪額尔德尼在北京欢度这一新年佳節，特於 2 月 24 日举行盛大宴会。毛澤东主席、刘少奇委員長、周恩來总理都出席了宴会，这是他們在宴会前進行愉快的交談。

༄༅། །༡༩༥༥ ལོ་འི་ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༢༣ ཉིན་བོད་ཀྱི་ཤིང་ལུག་ལོ་འི་དཀར་གསར་ཡིན་སྐབས་ཏུ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་དགུང་གསར་དགྱེས་སྟོན་མཛད་བྱེད་པ་ཆེན་དུ་ཕྱི་ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༢༤ ཡི་ཕྱི་དྲོ་གསོལ་སྟོན་ཟབ་རྒྱས་བཤམས་ཏེ་ཀྲུའུ་ཞི་མའོ་ཙེ་ཏུང་དང་། ཨུ་ཡོན་ཀྲང་ལེའུ་ཧྲའོ་ཆི། ཙུང་ལི་ཀྲའུ་ཨེན་ལའེ་སོགས་ཀྱང་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་གསོལ་སྟོན་མ་ཚུགས་གོང་དུ་ཁོང་ཚོས་དགྱེས་ཚོར་ཆེན་པོ་འི་ངང་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

北京的藏族僧俗羣众向达赖喇嘛賀年。

༄། །པེ་ཅིན་དུ་སྡོད་པའི་བོད་རིགས་སེར་སྐྱ་
དམངས་ཚོགས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ལ་དགུང་གསར་གྱི་
མཇལ་ཁར་བཅར་བ།

北京的藏族僧俗羣众向班禪額尔德尼賀年。

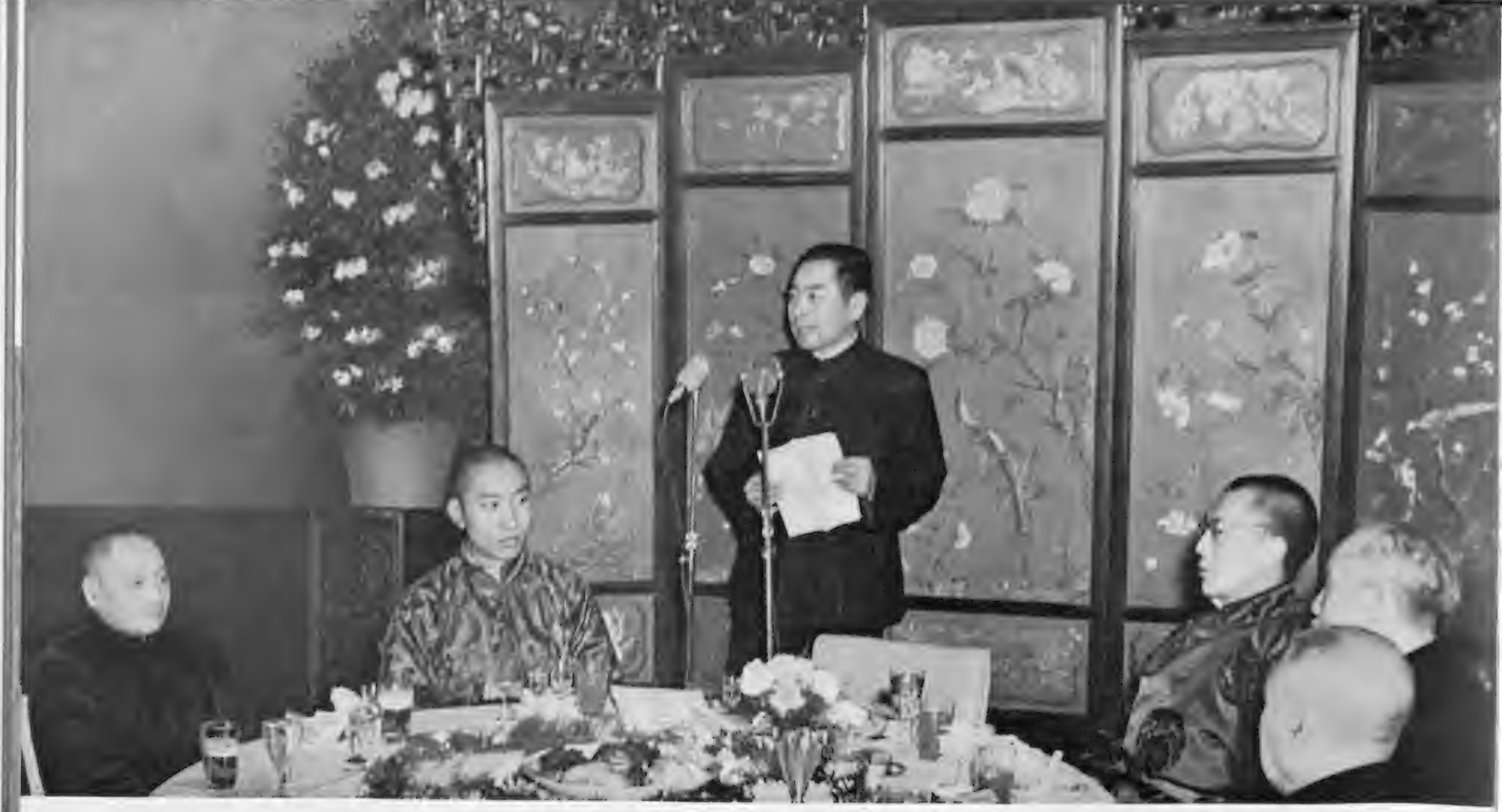
༄། །པེ་ཅིན་དུ་སྡོད་པའི་བོད་རིགས་སེར་ སྐྱ་དམངས་
ཚོགས་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ལ་དགུང་གསར་གྱི་མཇལ་ཁར་
བཅར་བ།

給賀年的官員羣众散發食物，以示丰衣足食。

༄། །དགུང་གསར་དགྱེས་སྟོན་དུ་ཕེབས་པའི་དཔོན་
རིགས་དང་དམངས་ཚོགས་ལ་འབྲས་སིལ་གནང་ནས་ལོ་
ལེགས་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་མཛད་པ།

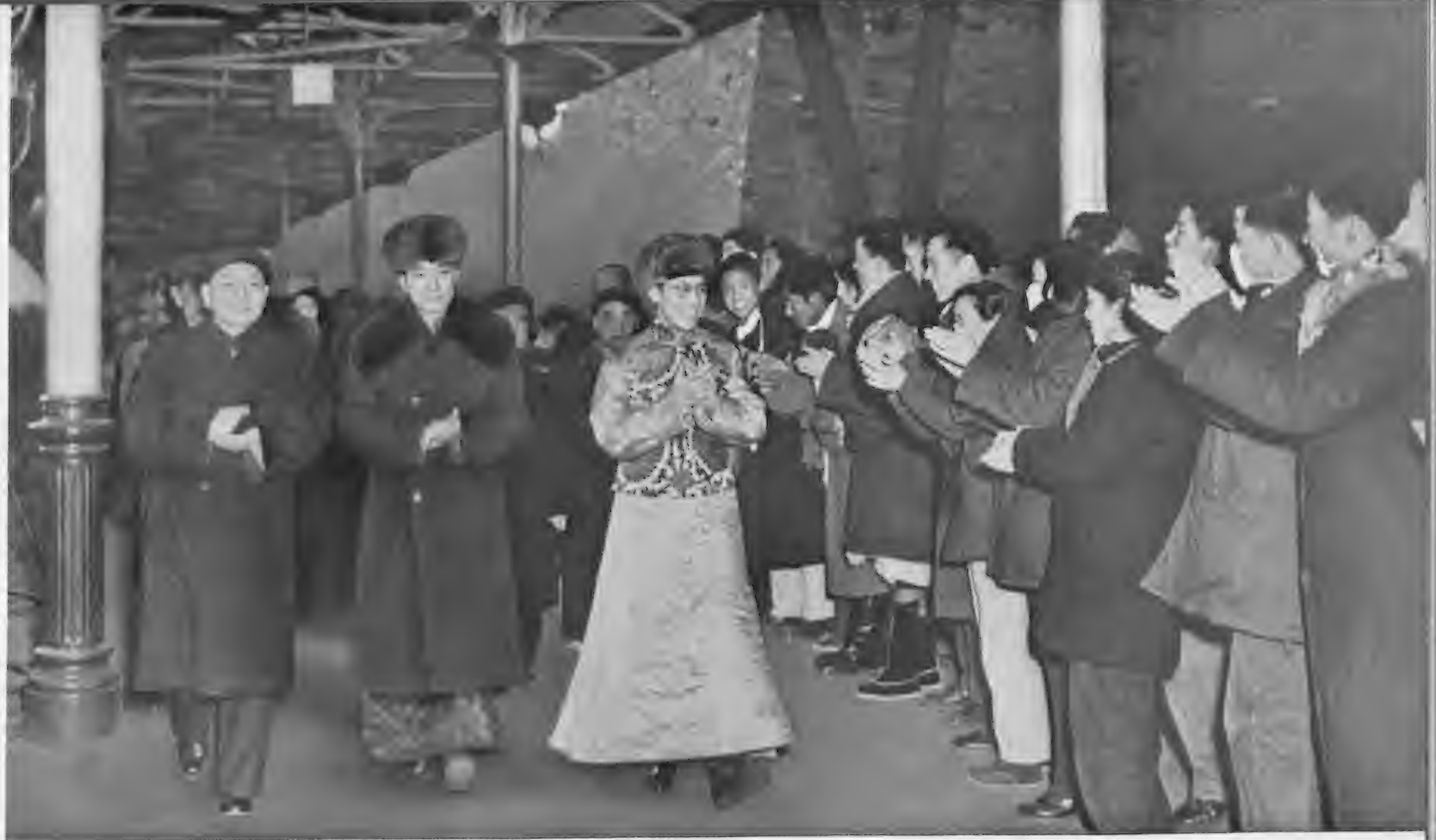
前往賀年的在北京的藏族羣众。

༄། །དགུང་གསར་དགྱེས་སྟོན་མཇལ་
ཁར་བཅར་བའི་པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བོད་
རིགས་དམངས་ཚོགས།



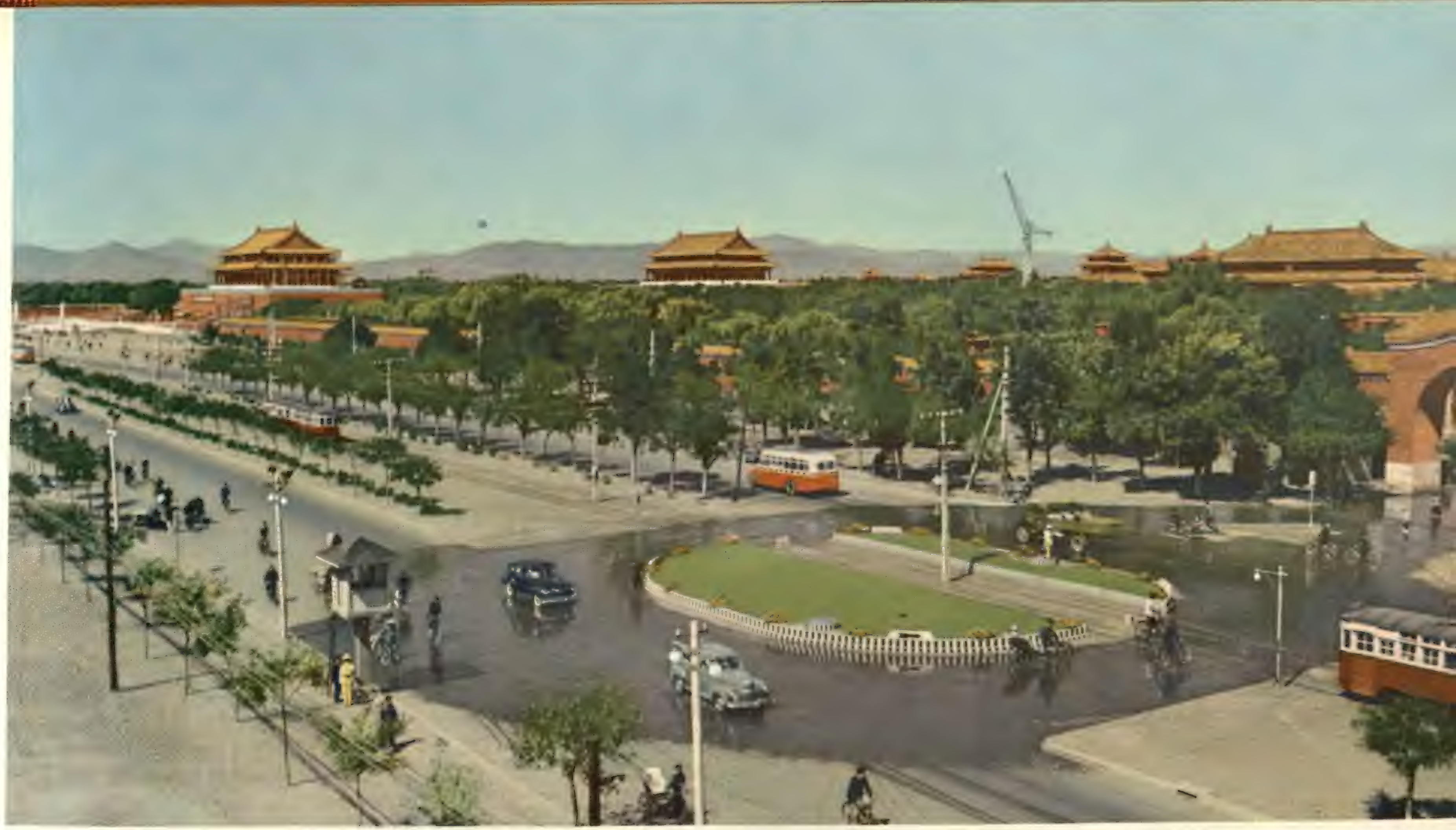
达賴喇嘛、班禪額尔德尼和他們的隨行人員均於 1955 年 3 月 12 日离京返藏。周恩来总理在 3 月 10 日举行盛大宴会欢送达賴喇嘛和班禪額尔德尼。这是周总理在宴会上致詞。

༄། །༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༢ ཉིན་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི། རྣམ་གཉིས་ཀྱི་ཞབས་འབྲིང་དཔོན་རིགས་བཅས་པེ་ཅིན་ནས་ཕེབས་ཐོག་ཕྱིན་དུ་བོད་ལྗོངས་སུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་རྒྱུར་བརྟེན་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་ཙུང་ལི་ཀྲུ་ཨེན་ལེ་ཡིས་གསོལ་སྟོན་ཟབ་རྒྱས་བཤམས་ཏེ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་ལ་ཕེབས་སྐྱེལ་ཞུ་གནང་མཛད་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཀྲུ་ཙུང་ལི་ཡིས་གསོལ་སྟོན་ཐོག་གསུང་བཤད་གནང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།



1955 年 3 月 12 日达賴喇嘛、班禪額尔德尼离开北京返藏。这是鄧小平副总理（左第一人）陪同达賴喇嘛、班禪額尔德尼進入北京車站月台時，羣众向他們鼓掌。

༄། །༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༢ ཉིན་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་པེ་ཅིན་ནས་ཕེབས་ཐོག་ཕྱིན་དུ་བོད་ལྗོངས་སུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་བ་རེད། པར་འདི་ནི་ཙུང་ལི་གཞོན་པ་ཏེང་ཤའོ་ཕིང་ (གཡས་ཀྱི་དང་པོ་) གིས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་ལ་ཕེབས་སྐྱེལ་མཛད་དེ་པེ་ཅིན་གྱི་མེ་འཁོར་ས་ཚིགས་ཀྱི་འབབ་སྟེགས་སུ་ཕེབས་སྐབས་དམངས་ཚོགས་ཀྱིས་ཐལ་མོ་འབྲུག་སྒྲ་སྒྲོག་པ་བཞིན་དགའ་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།



我們偉大祖國的首都——北京，是全世界著名的歷史悠久、風景美丽的城市之一。現在它是全國政治、經济、文化的中心。达賴喇嘛和班禪額尔德尼在北京期間，曾在北京各处参观和遊覽。这是由东長安街远望天安門和故宮一帶風景。

༄༅། །ངང་རེའི་ཧྭབས་ཆེན་སེམས་རྒྱལ་ཀྱི་རྒྱལ་ས་པེ་ཅིན་ནི་འཛམ་གླིང་ཐོག་སྙན་གྲགས་ཆེ་ཞིང་ལོ་རྒྱུས་རིང་ལ་ཡུལ་ལྗོངས་སིན་ཏུ་མཛེས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེང་སང་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་བཅས་ཀྱི་ལྟེ་བར་གྱུར། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ནམ་གཉིས་པ་ཅིན་དུ་བཞུགས་སྐབས་པེ་ཅིན་གྱི་ས་ཆ་སོ་སོར་གཟིགས་སྐོར་དང་སྐྱོ་འཆམས་དུ་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཏུང་ཁྲང་ཨན་ཅེ་ཞེས་པའི་ཁྲོམ་གཞུང་རྒྱང་རིང་པོ་ནས་གནམ་བདེ་སྒོ་མོ་ཆེ་དང་། གོང་མའི་པོ་བྲང་རྒྱུད་ལ་ལྟ་ཆེ་སྙིག་ལམས་དུ་སྣང་བའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཡིན།

頤和園內長达 273 間的長廊。

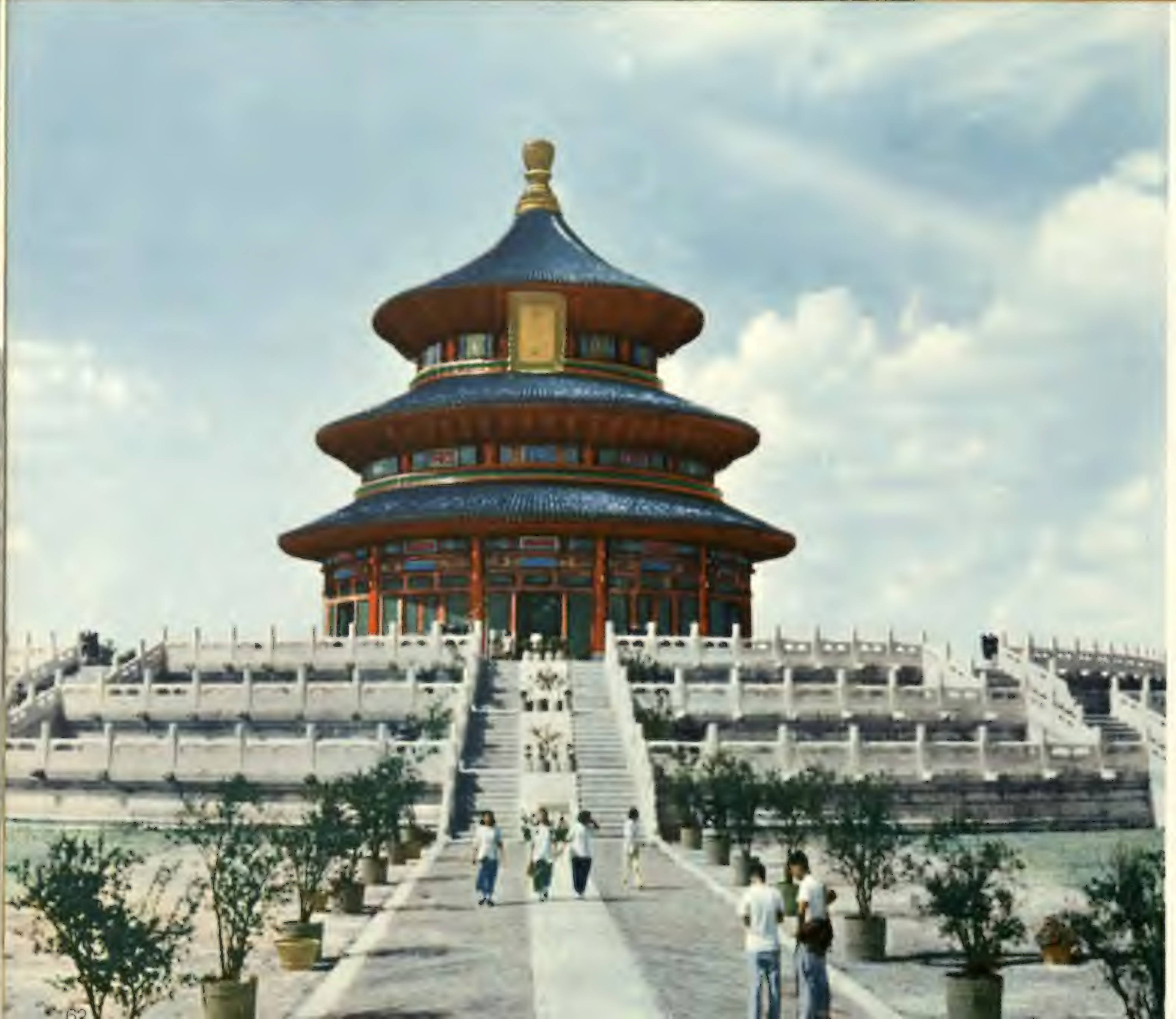
༄། །ཡུ་ཧོ་ཡོན་གླིང་ཁའི་ནང་གི་
རིང་ཚད་ཀ་བ་ཉིས་བརྒྱ་དང་བདུན་ཅུ་
དོན་གསུམ་ཡོད་པའི་འཁྱམས་རིང་
པོ་ འི་ཆགས་ཚུལ།

頤和園內的石舫。

༄། །ཡུ་ཧོ་ཡོན་གླིང་ཁའི་རྡོ་གྲུ།

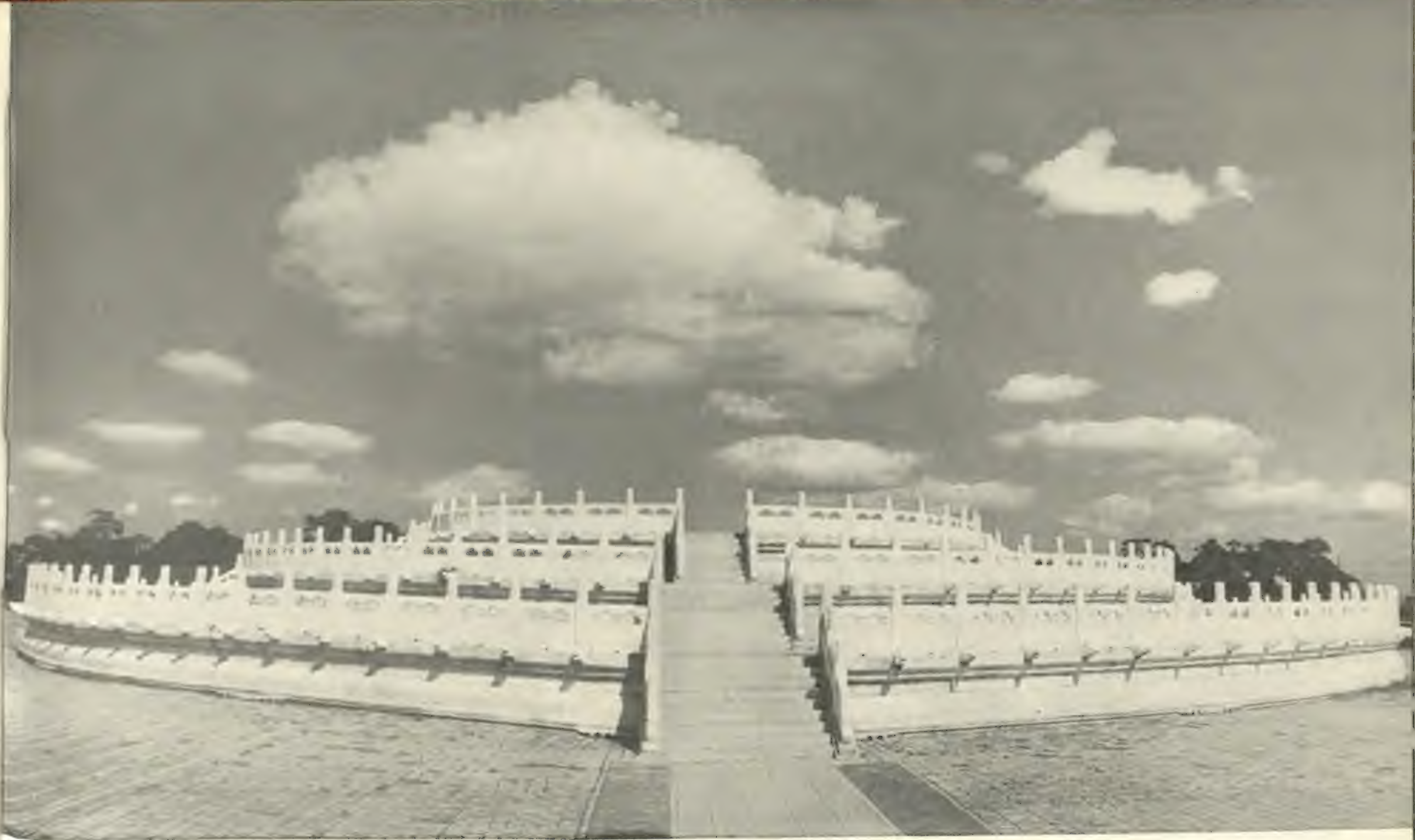
頤和園在北京西直門外，是北京郊区最大最美丽的公園之一。全部面積約 5,000 畝，園內有山有水，散佈各处的殿、堂、楼、閣、軒、亭、桥、塔……等大小建筑物共有百余处。这是頤和園万寿山景緻。

༄། །ཡུ་ཧོ་ཡོན་ཞེས་པའི་གླིང་ཁ་དེ་ནི་པེ་ཅིན་ལྷུགས་རིའི་ཤིས་ཀྲི་མེན་ཞེས་པའི་རྒྱལ་སྒོ འི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད་ཅིང་། པེ་ཅིན་ལྷུགས་རིའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་སྤྱི་གླིང་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། དེའི་ས་ཚའི་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་མུའུ་ལྔ་སྟོང་ཙམ་ཡོད་པར་མ་ཟད། གླིང་ཁའི་ནང་དུ་རི་དང་། ཆུ་དང་། སྐར་ཚོགས་ལྟར་བཀྲ་བའི་གཙུག་ལག་ཁང་དང་། མཆམས་ཁང་། ཁང་བརྩེགས། བ་གམ། ཀ་ཕིབས་རིང་པོ། བསིལ་ཁང་། ཟམ་པ། མཆོད་རྟེན་སོགས་ཆེ་ཆུང་སྣ་ཚོགས་ཁྱོན་བསྡོམས་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད། པར་འདི་ནི་ ཡུ་ཧོ་ཡོན་གྱི་རི་བོ་ཝན་ཧྲིའུ་ཧྲན་ཞེས་པའི་དབྱིབས་ཡིན།



天壇公園在北京永定門內，分为外壇和內壇佔地4,000畝，有5,000多株古柏。这里的建筑物，在500年前就建立了規模。这是內壇的祈年殿。

༄། །ཐེན་ཐན་སྐྱི་གླིང་ནི་པེ་ཅིན་ལྷུགས་རིའི་ཡུན་དིང་མེན་ཞེས་པའི་རྒྱལ་སྒོའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཁོངས་སུ་ཝའི་ཐན་དང་ནོའི་ཐན་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་ཁྲིན་མུའུ་བཞི་སྟོང་ཙམ་ཡོད་པར་མ་ཟད། གནའ་བོའི་ཤུག་པ་ཁྲང་ལྔ་སྟོང་ལྷག་ཙམ་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྩིག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྣང་གཞི་མི་ལོ་ལྔ་བརྒྱའི་སྔོན་ནས་བཏིང་བ་ཤི་རྟག་ཡིན། པར་འདི་ནི་ནོའི་ཐན་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཆིས་ཉན་ཏན་ཞེས་པའི་ལོ་ལེགས་ཀྱི་ལྷ་མཆོད་ས་དེ་ཡིན།



天壇的圜丘壇。

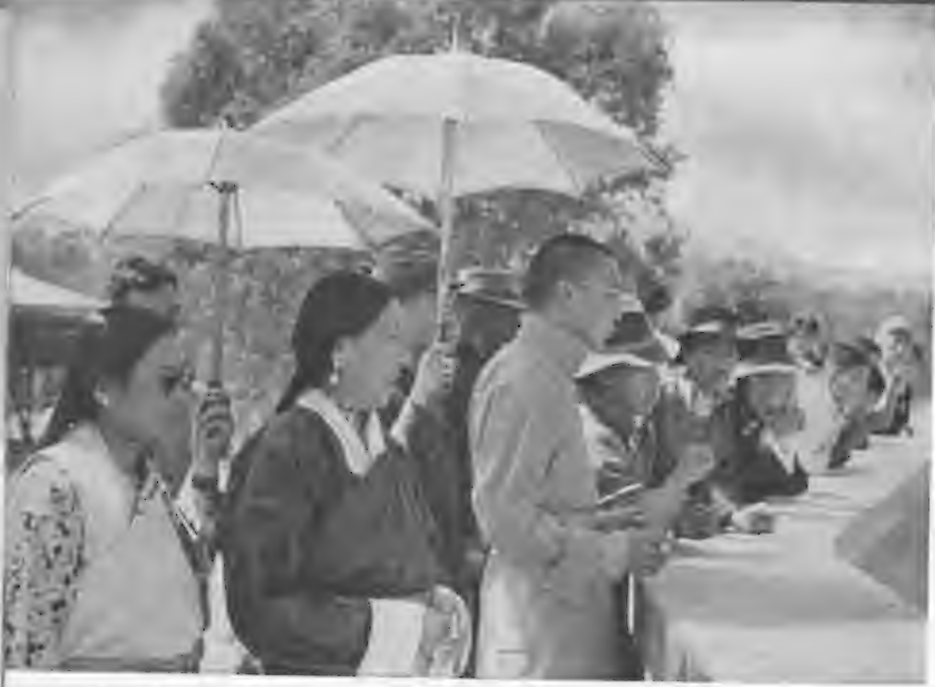
༄། །ཐེན་ཐན་ཀྱི་བསངས་སྟེགས་ཟླུམ་པོ།

北海公園在故宮的西北，是北京城内最古的宮苑遺址之一。現在已成为首都居民最好的休息、遊覽的地方。达賴喇嘛遊覽北海公園時在白塔上俯瞰北京城内的景色。

༄། །པེ་ཧའེ་སྤྱི་གླིང་ནི་གོང་མའི་པོ་བྲང་གི་ནུབ་བྱང་རྒྱུད་དུ་ཡོད་ཅིང་། པེ་ཅིན་ལྕགས་རིའི་ནང་གི་གནའ་བོའི་སྐྱིད་ཚལ་ཞིག་ཡིན། དེང་སང་རྒྱལ་སའི་ཁྲོམ་དམངས་རྣམས་ངལ་གསོ་དང་སྐྱོ་གསང་དུ་བསྐྱོད་ས་ལེགས་སོས་སུ་གྱུར། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་པེ་ཧའེ་སྤྱི་གླིང་དུ་སྐུ་འཚམས་ལ་ཕེབས་ཏེ་མཆོད་རྟེན་དཀར་པོ་རི་འཛིན་ནས་པེ་ཅིན་ལྕགས་རིའི་ནང་གི་ཡུལ་ལྗོངས་ལ་གཟིགས་པ།

右圖是北海公園的白塔远景。下圖是班禪額尔德尼和他的官員們在北海公園九龍壁前留影紀念。

༄། །གཡོན་གྱི་པར་ནི་རྒྱང་རིང་པོ་ནས་མཐོང་བའི་པེ་ཧའེ་སྤྱི་གླིང་ནང་གི་མཆོད་རྟེན་དཀར་པོ་ཡིན། འོག་གི་པར་ནི་སྐུ་འཚམས་དུ་ཕེབས་པའི་པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི་དང་། གང་ཉིད་ཀྱི་ཞབས་འབྲིང་དཔོན་རིགས་བཅས་ལྷན་རྒྱས་སུ་དྲན་རྟེན་དུ་པེ་ཧའེ་སྤྱི་གླིང་ནང་གི་འབྲུག་དགུའི་སྒོ་བཀག ···· མདུན་དུ་སྐུ་པར་སྒྲོན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།



北京动物園在北京城西，園內有各种珍貴的动物，是全國最大的动物園。左圖是达賴喇嘛和他的母親、姊姊在北京动物園中遊覽。

༄༅། །པེ་ཅིན་སྤྱན་གཟིགས་སེམས་ཅན་གླིང་ཁ་ནི་པེ་ཅིན་ལྕགས་རིའི་ཕྱི་རོལ་ནུབ་རྒྱུད་དུ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་དུ་སེམས་ཅན་དཀོན་པོ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱན་གཟིགས་སེམས་ཅན་གླིང་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། གཡས་ཀྱི་པར་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། རྒྱལ་ཡུམ། སྐུ་མཆེད་སོགས་ལྷན་རྒྱས་སུ་པེ་ཅིན་སྤྱན་གཟིགས་སེམས་ཅན་གླིང་ཁའི་ནང་དུ་སྐུ་འཆམས་དུ་ཕེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

动物園中的白熊（左）和熊猫（右）。

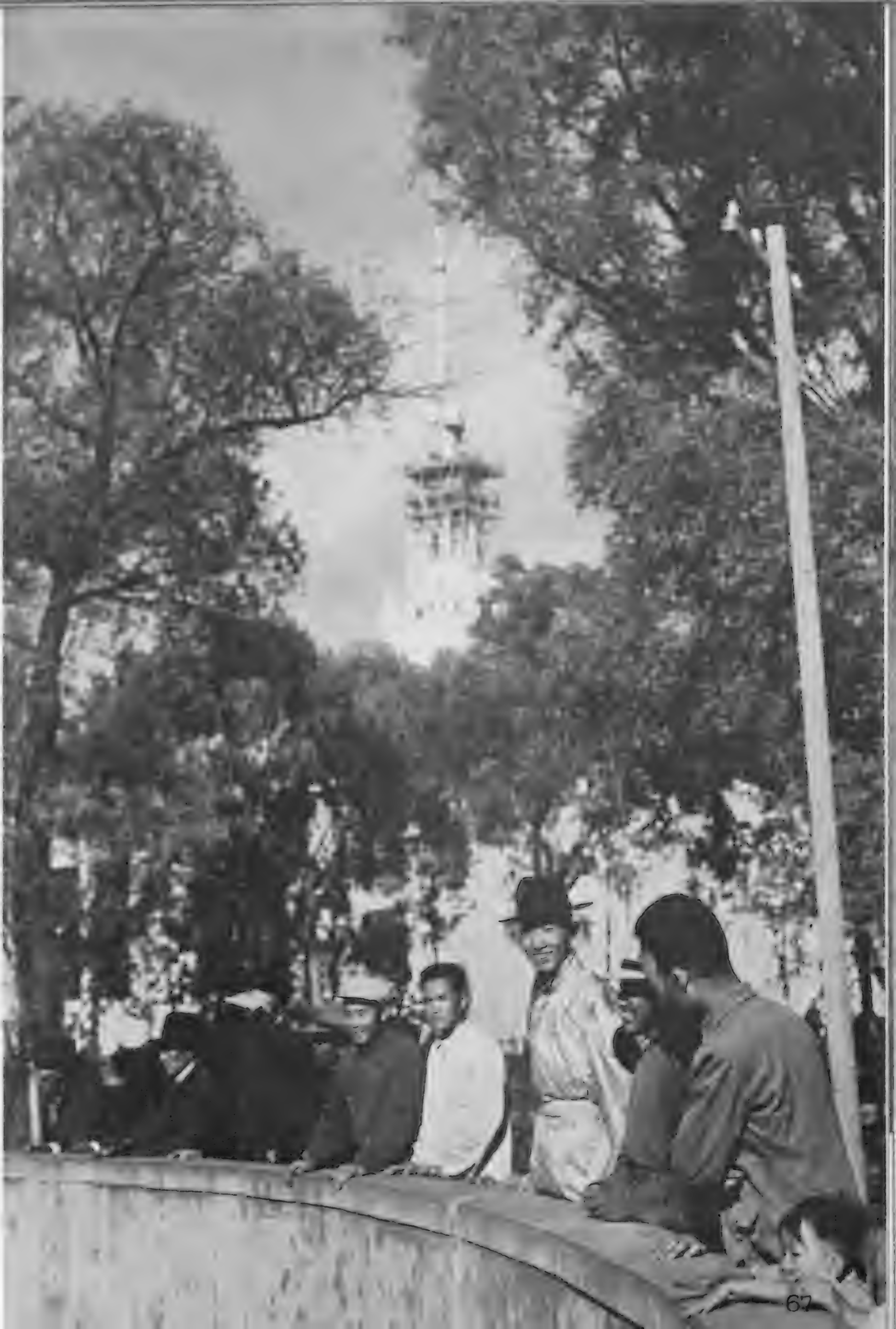
༄༅། །སྤྱན་གཟིགས་སེམས་ཅན་གླིང་ཁའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་དོམ་དཀར་པོ་ (གཡས་) དང་བྱི་ལའི་དོམ་ (གཡོན་)།

动物園中的孔雀开屏。

༄༅། །སྤྱན་གཟིགས་སེམས་ཅན་གླིང་ཁའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྨ་བྱས་སྒྲོ་གུར་ཕུབ་པ།

班禪額尔德尼在北京动物園中遊覽。

༄༅། །པཎ་ཆེན་ཨེར་དི་ནི་པེ་ཅིན་སྤྱན་གཟིགས་སེམས་ཅན་གླིང་ཁའི་ནང་དུ་སྐུ་འཆམས་དུ་ཕེབས་པ།



中央民族学院於1951年建立，是專为培养各民族自己的干部設立的，现在有各族学員1,400余人。达賴喇嘛和班禪額尔德尼在北京期間曾前往参观，这是他們到达時受到各族学生的熱烈欢迎情形。

༄༅། །ཀྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོ་ནི་མི་རིགས་ཁག་རང་གི་ལས་བྱེད་པ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་ཕྱིར་ ༡༩༥༡ ལོ་གསར་དུ་བཙུགས་ཤིང་། དེང་སང་མི་རིགས་ཁག་གི་སློབ་གྲྭ་བ་ཁྲོན་བསྡོམས་ཆིག་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ནམ་གཉིས་པེ་ཅིན་དུ་བཞུགས་སྐབས་སློབ་གྲྭ་དེར་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ནམ་པ་གཉིས་ལ་མི་རིགས་ཁག་གི་སློབ་གྲྭ་བ་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་སྤྲོ་བརྗོད་ལས་འདས་པའི་ངང་ནས་ཕེབས་བསུ་ཞུས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

在中央民族学院学習的藏族学生有400余人，这是藏族学生在教室听課。

༄༅། །ཀྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོ་འི་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་བོད་རིགས་སློབ་གྲྭ་བ་ཁྲོན་བསྡོམས་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད། པར་འདི་བོད་རིགས་སློབ་གྲྭ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་ཁང་ནང་དུ་དཔེ་ཁྲིད་ཉན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

中央民族学院的全部校舍都是陸續新建筑起來的。这是該校大礼堂外景。

༄༅། །ཀྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོ་འི་ཁང་པ་རྣམས་ནི་རིམ་བཞིན་གསར་དུ་བརྒྱབ་པ་ཞིག་ཡིན། པར་འདི་ནི་སློབ་གྲྭ་དེའི་ཚོགས་ཁང་གི་ཕྱི་དབྱིབས་ཡིན།

达賴喇嘛在北京時住的招待所。

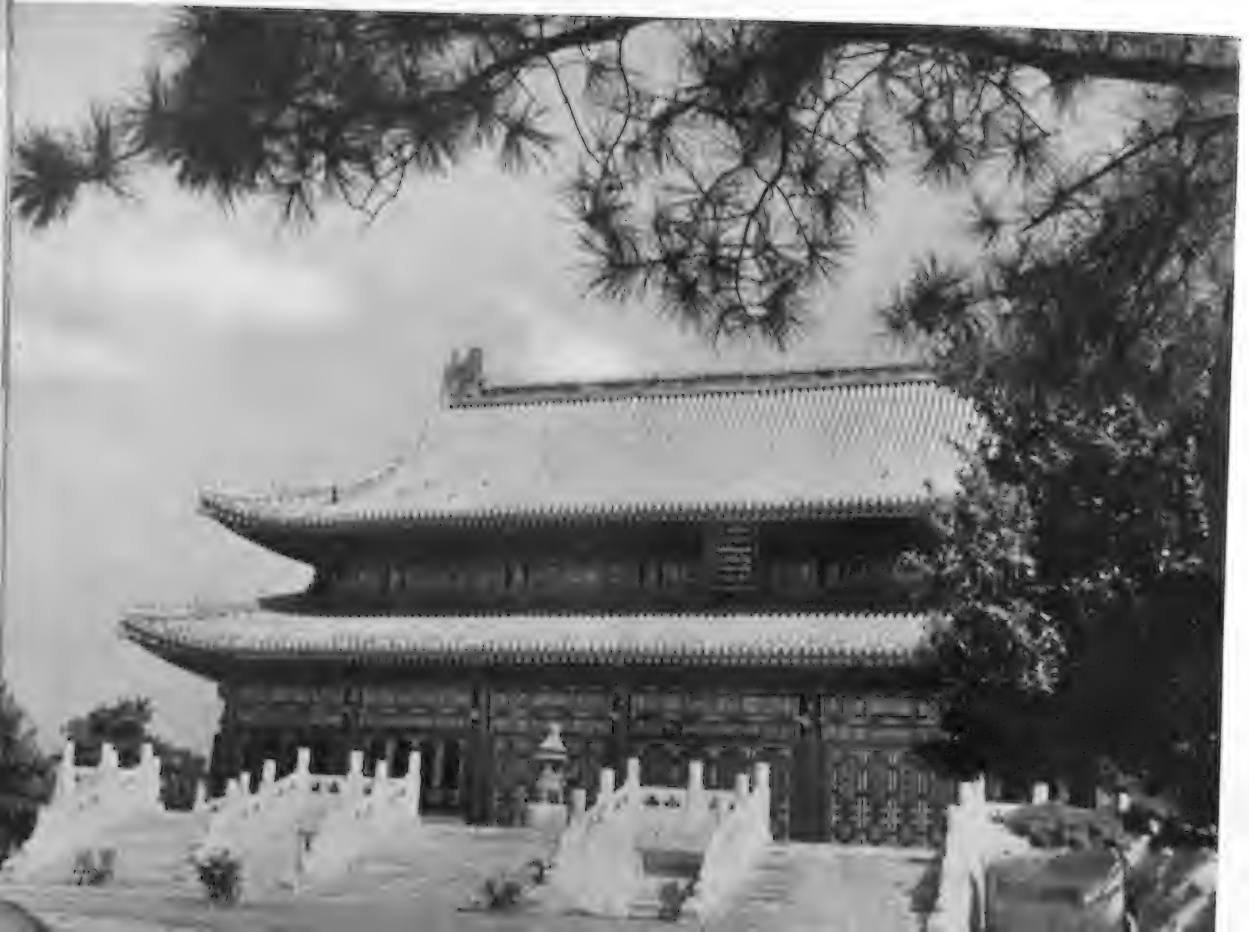
༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་པེ་ཅིན་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཀྱི་ཕེབས་སྒྲིག་ཞུ་སའི་ཁང་བཟང་།

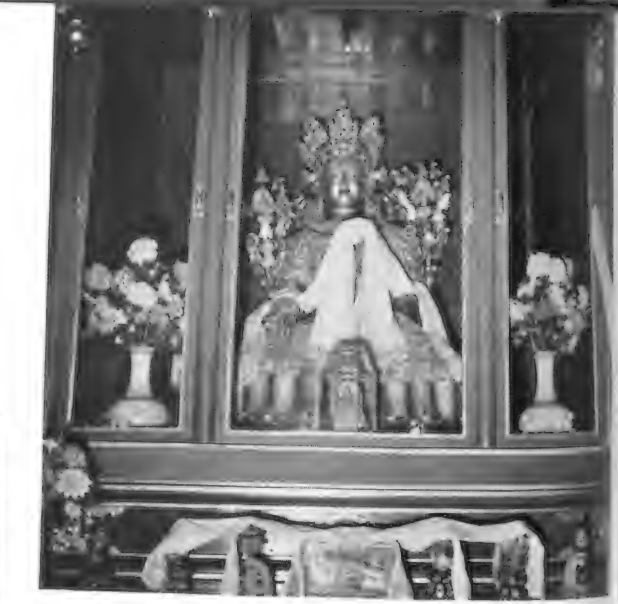
班禪額尔德尼在北京時住的招待所。

༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་པེ་ཅིན་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཀྱི་ཕེབས་སྒྲིག་ཞུ་སའི་ཁང་བཟང་།

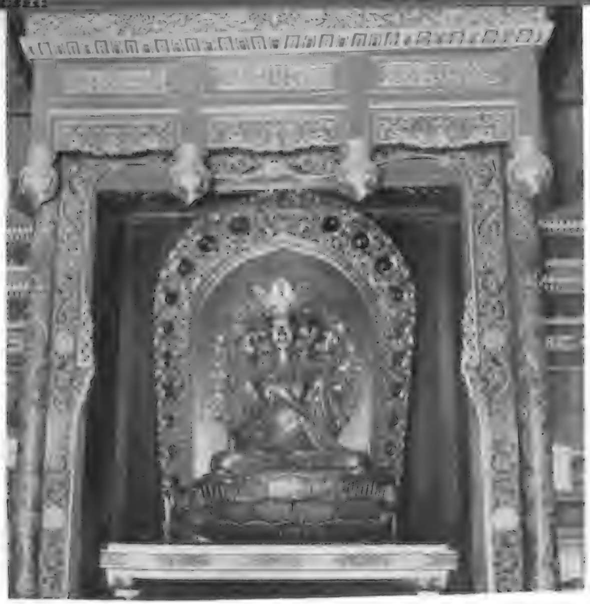
达賴喇嘛和班禪額尔德尼到北京后曾互相來往拜訪。这是达賴喇嘛和班禪額尔德尼在一次互相拜訪中愉快交談情形。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་པེ་ཅིན་དུ་ཕེབས་རྗེས་ཕན་ཚུན་མཚམས་འདྲི་ཞུ་གནང་མཛད་པར་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཕན་ཚུན་མཚམས་འདྲི་མཛད་སྐབས་དགྱེས་ཚོར་ཆེན་པོ་འི་ངང་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

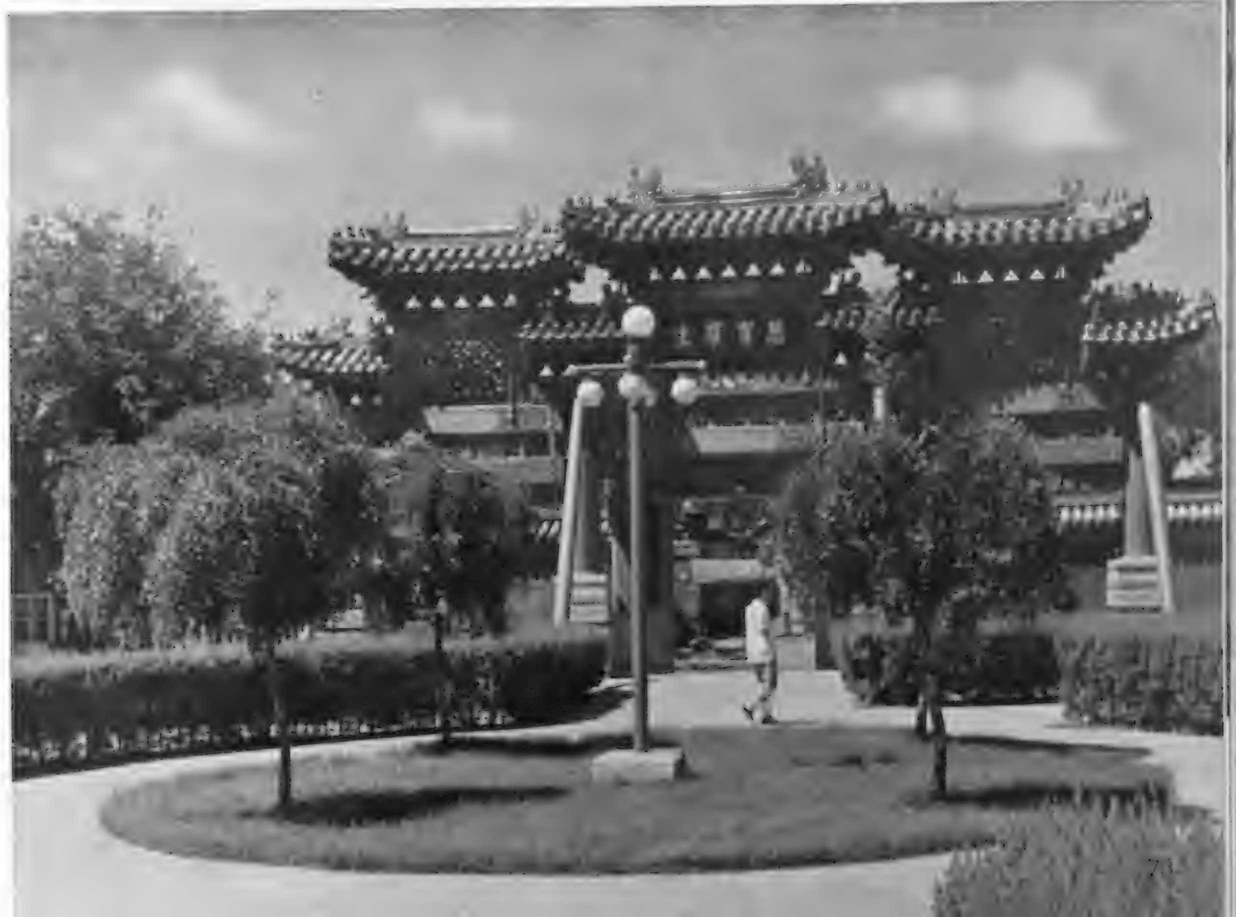




西藏达賴駐京办事处的外景（左圖）。
和办事处里的佛堂（上圖）。
༄།།གཡས་ཀྱི་པར་ནི་བོད་ཀྱི་ཏཱ་ལའི་བླ་མའི་
ཅིན་སྡོད་དོན་གཅོད་ལས་ཁངས་དང་། ཁོང་གི་
པར་ནི་དོན་གཅོད་ལས་ཁངས་ཀྱི་ཀུན་དགའ་ར···
བ་ཡིན།



西藏班禪駐京办事处的外景(右圖)。
和办事处里的佛堂(上圖)。
༄། །གཡོན་གྱི་པར་ནི་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནིའི་
ཅིན་སྡོད་དོན་གཅོད་ལས་ཁངས་དང་། ཁོང་གི་
པར་ནི་དོན་གཅོད་ལས་ཁངས་ཀྱི་ཀུན་དགའ་ར···
བ་ཡིན།



达賴喇嘛和班禪額尔德尼於 1954 年 12 月 13日至19日在天津参观。他們在天津曾参观了天津造紙厂、天津印染厂、天津毛織厂、天津自行車厂、天津大学、塘沽新港和天津市容。这是到达天津車站受到欢迎情形。

༄། །༡༩༥༤ ལོ་ཡི་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༣ ནས་ ༡༩ བར་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་ཡོད་པའི་ཐེན་ཅིན་ཤོག་བུའི་བཟོ་གྲྭ་དང་། ཐེན་ཅིན་ཚོས་ལས་བཟོ་གྲྭ ཐེན་ཅིན་བལ་འཐག་བཟོ་གྲྭ ཐེན་ཅིན་རྐང་འཁོར་བཟོ་གྲྭ ཐེན་ཅིན་སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོ། ཐང་ཀུ་སིན་ཀང་གྲུ་ཁ། ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཆགས་ཚུལ་བཅས་སུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཐེན་ཅིན་མེ་འཁོར་ས་ཚིགས་སུ་ཕེབས་ནས་དགའ་བསུ་བཞེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

新港在天津的东南，是世界最大的人工港口之一。大量物資从这里航运進出，給天津帶來了更大的繁榮。这是达賴喇嘛和班禪額尔德尼参观新港情形。

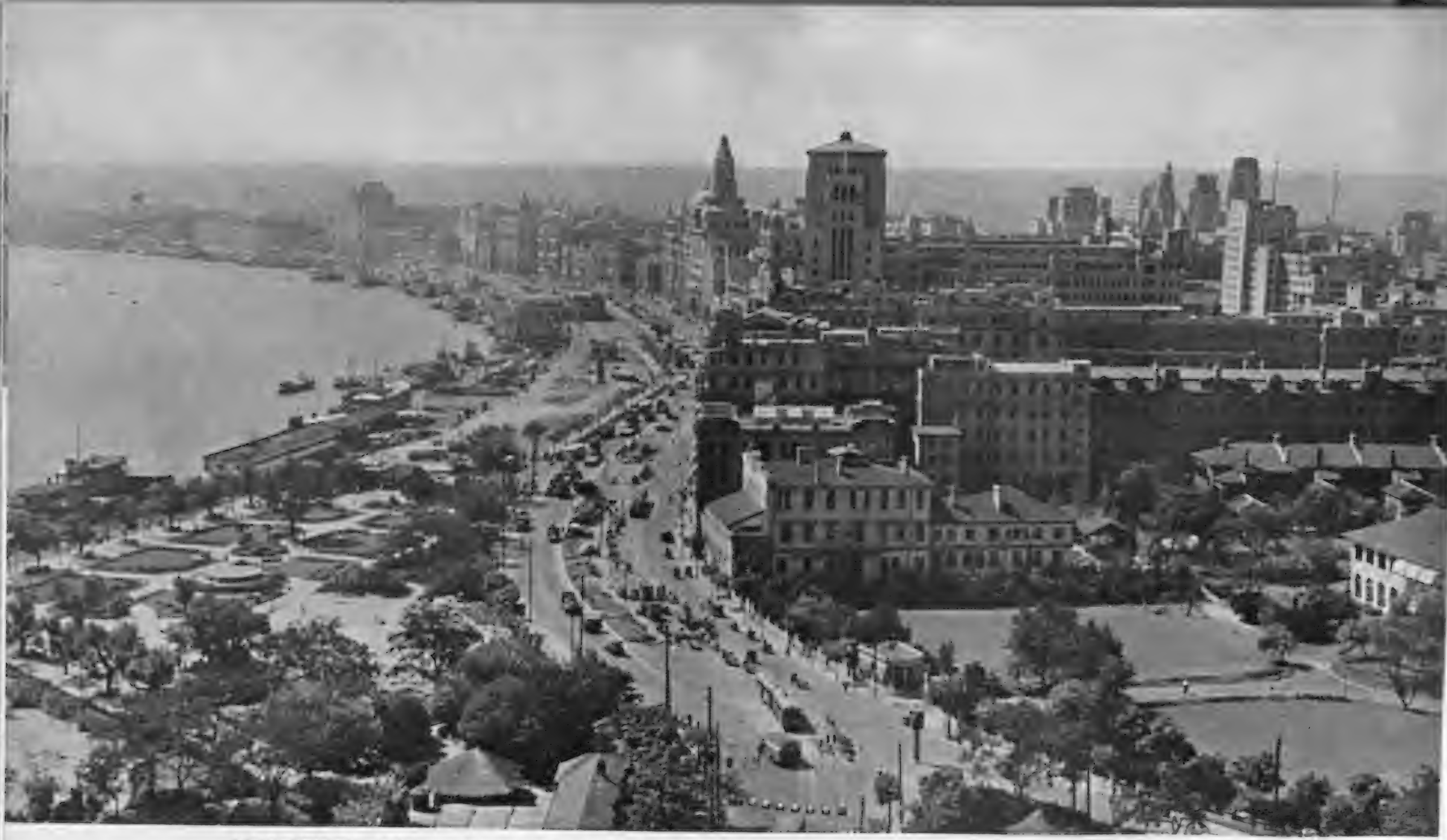
༄༅། །ཤིན་ཀང་ཞེས་པའི་གྲུ་ཁ་ནི་ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཤར་ལྷོ་ཟུར་མཚམས་སུ་ཡོད་ཅིང་། འཛམ་གླིང་དུ་མིས་བཟོས་པའི་གྲུ་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན། གྲུ་ཁ་དེ་བརྒྱུད་ནས་དངོས་རྫས་འབོར་ཆེན་ནང་འདྲེན་དང་ཕྱིར་གཏོང་བྱེད་ཐུབ་པར་བརྟེན་ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་དེ་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འབྱུང་བའི་ཆ་རྐྱེན་འཛོམས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཤིན་ཀང་གྲུ་ཁར་གཟིགས་མོར་ཕེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

新港二号碼头。

༄༅། །ཤིན་ཀང་གི་གྲུ་ཁ་ཨང་གཉིས་པ།

达賴喇嘛於1955年1月4日至9日到南京参观。在南京参观了南京电影机械厂、公私合营永利化学工叶公司寧厂等，遊覽了明孝陵、玄武湖，並到中山陵和雨花台革命烈士陵献花圈。这是在中山陵情形。

༄༅། །༡༩༥༥ ལོ་ཟླ་༡ ཚེས་༤ ཉིན་དུ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ནན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་མོར་ཕེབས་ཏེ་ཚེས་༩ བར་ནན་ཅིན་དུ་གློག་བརྙན་འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་གྲྭ་དང་། གཞུང་སྒེར་མཉམ་གཉེར་ཡུན་ལི་རྫས་འགྱུར་བཟོ་ལས་ཀུང་སི་ནན་ཅིན་ཡན་ལག་བཟོ་གྲྭ་སོགས་སུ་གཟིགས་མོ་དང་། མིང་ཤའོ་ལིང་ཕུར་ཁང་དང་ཤོན་ཝུ་ཧུ་མཚོ་བཅས་སུ་སྐུ་འཆམ་དུ་ཕེབས་པར་མ་ཟད། ཀྲུང་ཧྲན་ཕུར་ཁང་དང་། ཡུ་ཧྭ་ཐའི་ཡི་གསར་བརྗེའི་དོན་ལ་སེམས་དཔའ་བོ་ཡི་ཕུར་ཁང་ཡོད་པའི་སྐྱིད་ཚལ་དུ་ཕེབས་ཏེ་མེ་ཏོག་གི་ཕྲེང་བ་འབུལ་གནང་མཛད་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཀྲུང་ཧྲན་ཕུར་ཁང་ཡོད་པའི་སྐྱིད་ཚལ་དུ་ཕེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།



上海是我國繁華的大城市，也是世界上最大城市之一。它位置在長江入海处的南岸，拥有 600 多万人口，現在是一个重要的生產城市。达賴喇嘛和班禪額尔德尼曾先后到上海進行参观。这是上海外灘風景。

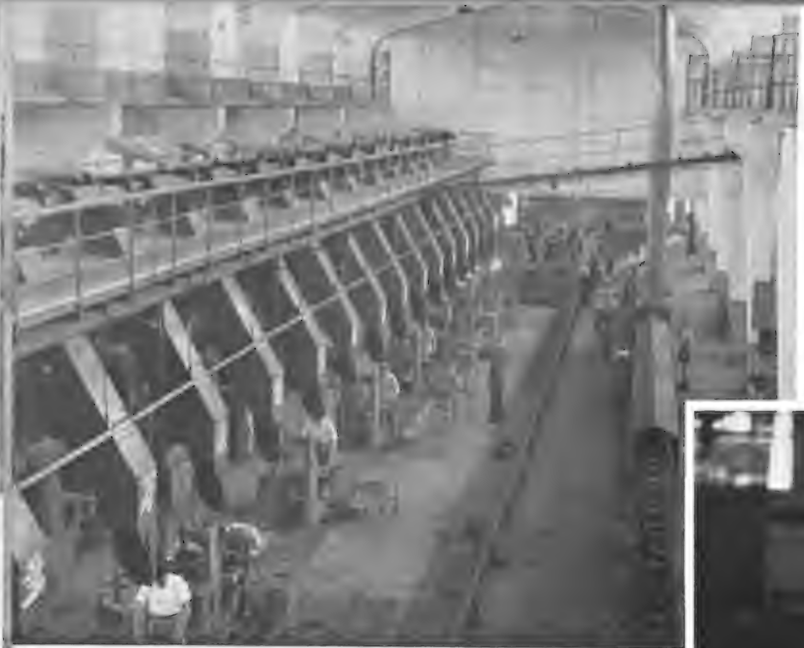
༄། །ཧྲང་ཧད་གྲོང་ཁྱེར་ནི་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་རེད། དེ་ཆགས་ཡུལ་ནི་འབྲི་ཆུ་རྒྱ་མཚོར་འབབ་སའི་ལྷོ་འགྲམ་དུ་ཡོད་ཅིང་། ས་གནས་དེར་མི་གྲངས་ཁྱོན་བསྡོམས་ཁྲི་ཐག་དྲུག་བརྒྱ་ཕྲག་ཙམ་ཡོད། དེང་སང་གནད་ཆེ་བའི་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་སའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཏུ་གྱུར། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་སྔ་རྗེས་སུ་ཧྲང་ཧད་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཧྲང་ཧད་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཕྱིའི་ཐན་ཞེས་པའི་ས་ཆའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཡིན།

达賴喇嘛在上海参观少年宮時，八歲兒童苏怡鳳为达賴喇嘛表演鋼琴独奏“牧童短笛”。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཧྲང་ཧད་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གཞོན་ནུའི་སྒྲོ་ཁང་ནང་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་སྐབས་རང་ལོ་བརྒྱད་ཅན་ལས་ལ་སློབ་པའི་བུ་མོ་སུའུ་དབྱི་ཧྥུན་གཅིག་པུས་ཀང་ཆིང་ཞེས་པའི་རོལ་ཆའི་ཐོག 「ལུག་རྫིས་གླིང་བུ་ཐུང་ངུ་གཏོང་བ」 ཞེས་པའི་གཞས་བཏང་ནས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ལ་སྟན་སྒྲོན་ཞུས་པ།

班禪額尔德尼在上海参观少年宮時，兒童們为班禪額尔德尼表演合唱。

༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ཧྲང་ཧད་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གཞོན་ནུའི་སྒྲོ་ཁང་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་སྐབས་ཕྲུ་གུ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྱུ་དབྱངས་སྒྲངས་ཏེ་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ལ་སྟན་སྒྲོན་ཞུས་པ།



上海机械制造工業能自制各种大型机械和精密复雜的仪器。左圖是中國紡織机器厂的自动化皮帶送砂机。

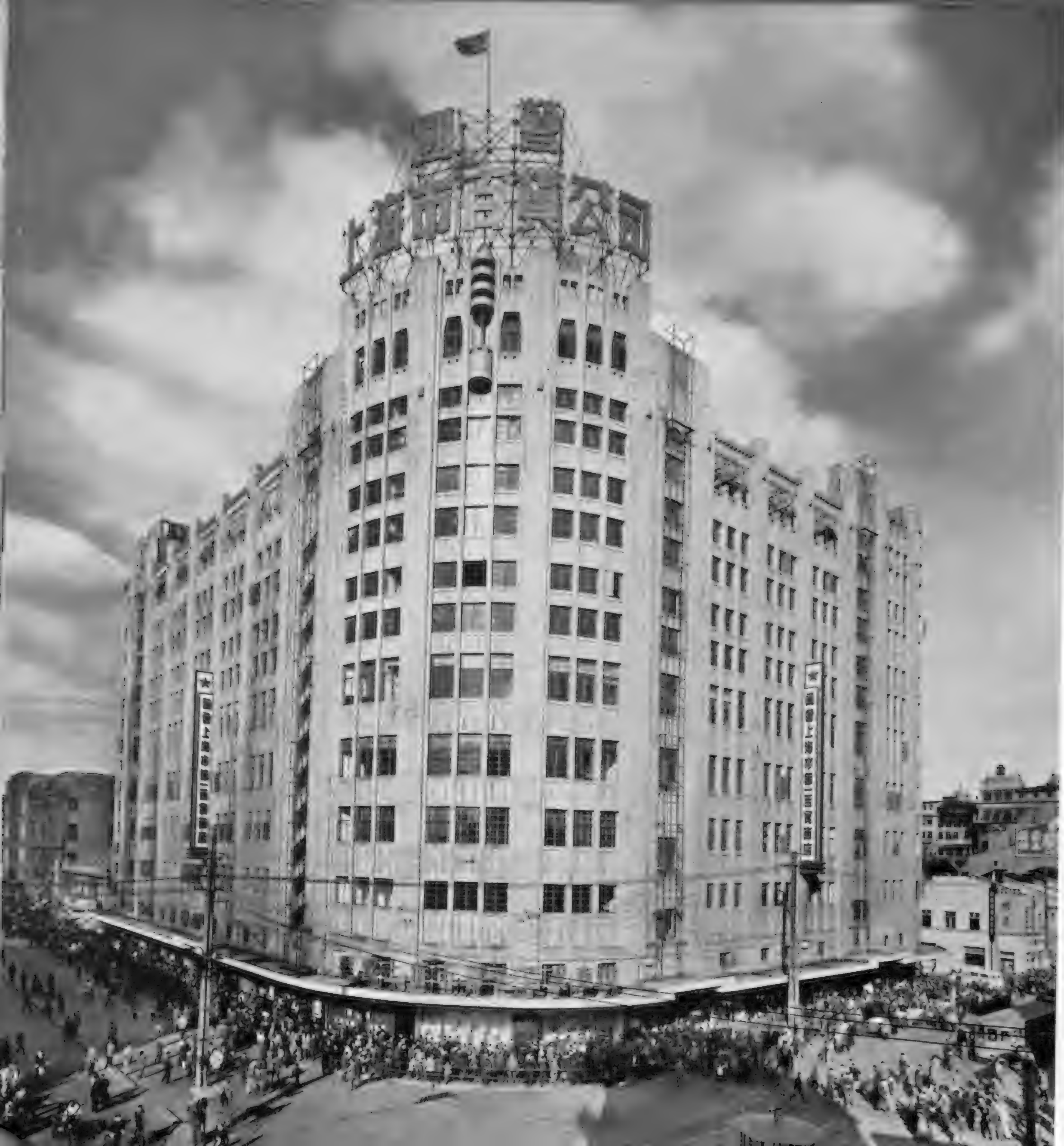
༄། །ཧྲང་ཧད་ཀྱི་འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་སྐྲུན་ལས་རིགས་ཁག་གིས་འཕྲུལ་འཁོར་ཆེ་བ་དང་སྣ་མང་བའི་འཕྲུལ་ཆས་ཞིབ་ཚགས་ཅན་རྣམས་པ་སྣ་ཚོགས་བཟོ་ཐུབ། གཡས་ཀྱི་པར་འདི་ཀྲུང་གོ་རི་འཐག་འཐག་འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་གྲྭའི་རང་འགུལ་ཅན་གྱི་འཁྱིག་ཐག་ཀྱི་འདྲེན་འཕྲུལ་འཁོར་ཡིན།

达賴喇嘛在上海参观中國紡織机器厂情形。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཧྲང་ཧད་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཀྲུང་གོ་རི་འཐག···འཐག་འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་གྲྭར····གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པའི་གནས····ཚུལ་ཡིན།

班禪額尔德尼在上海参观公私合营大中華橡膠厂的制造汽車輪胎車間。

༄། ། པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི་ཧྲང་ཧད་དུ་བཞུགས་སྐབས······གཞུང་སྒེར་མཉམ་སྦྱོར་ཏ་ཀྲུང་ཧྭ་འགྱིག་སྦྱིན་བཟོ་གྲྭའི་རླངས···འཁོར་གྱི་འཁྱིག་འཁོར་བཟོ་ཁང་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ།

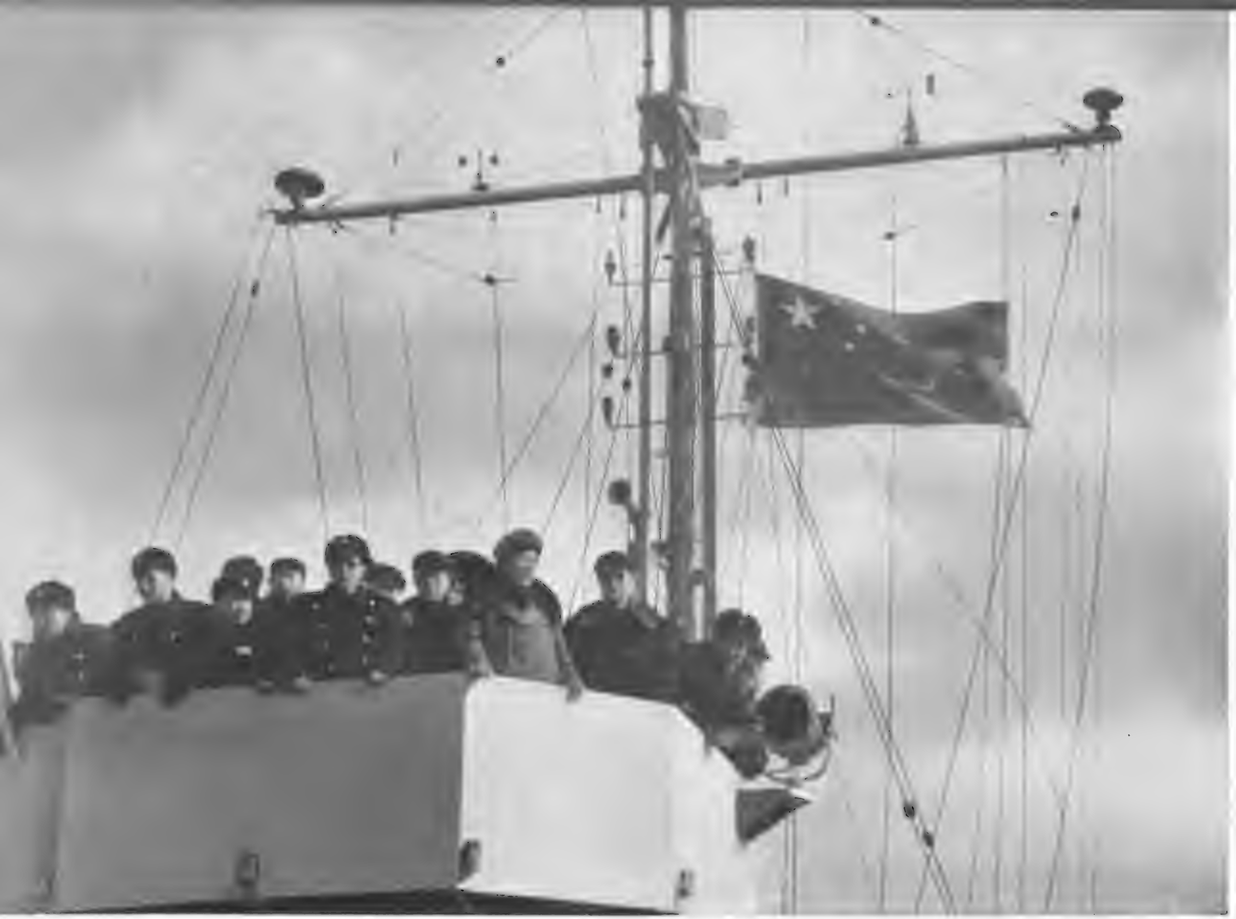


中國百貨公司上海市公司第一百貨商店，是全國最大的國營百貨商店之一。里面陈列着兩万多种商品，每逢星期和假日，顧客和参观者达20万人。这是商店外景。

༄། །ཀྲུང་གོ འི་མཁོ་ཆས་ཀུང་སིའི་ཧྲང་ཧད་གྲོང་ཁྱེར་ཀུང་སིའི་ཁོངས་གཏོགས་མཁོ་ཆས་ཚོང་ཁང་ཨང་དང་པོ་ནི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་གཉེར་མཁོ་ཆས་ཀུང་སི་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་རེད། དེའི་ནང་དུ་ཚོང་ཟོག་སྣ་ཁ་ཉིས་ཁྲི་ལྷག་ཙམ་བཤམས་ཡོད། གཟའ་ཉི་མ་དང་གུང་གསེང་ཉིན་ཡིན་ཕྱིན་ཉོ་མཁན་དང་ལྟད་མོ་བ་ཁྲི་ཚོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་རེ་•• ཡོང་གི་ཡོད། པར་འདི་ནི་ཚོང་ཁང་གི་ཕྱི་དབྱིབས་ཡིན།

左圖是达賴喇嘛在第一百貨商店参观綢緞部。右圖是班禪額尔德尼在第一百貨商店参观自行車部。

༄། །གཡས་ཀྱི་པར་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཁོ་ཆས་ཚོང་ཁང་ཨང་དང་པོ འི་གོས་ཆེན་དང་གྲུའུ་ཙི་ཚོང་སྒའི་ནང་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་དང་། གཡོན་གྱི་པར་ནི་པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི་མཁོ་ཆས་ཚོང་ཁང་ཨང་དང་པོ འི་རྐང་འཁོར་ཚོང་སྒའི་ནང་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པའོ། །



达賴喇嘛在上海遊覽黃浦江和長江时在軍艦指揮台上眺望長江。

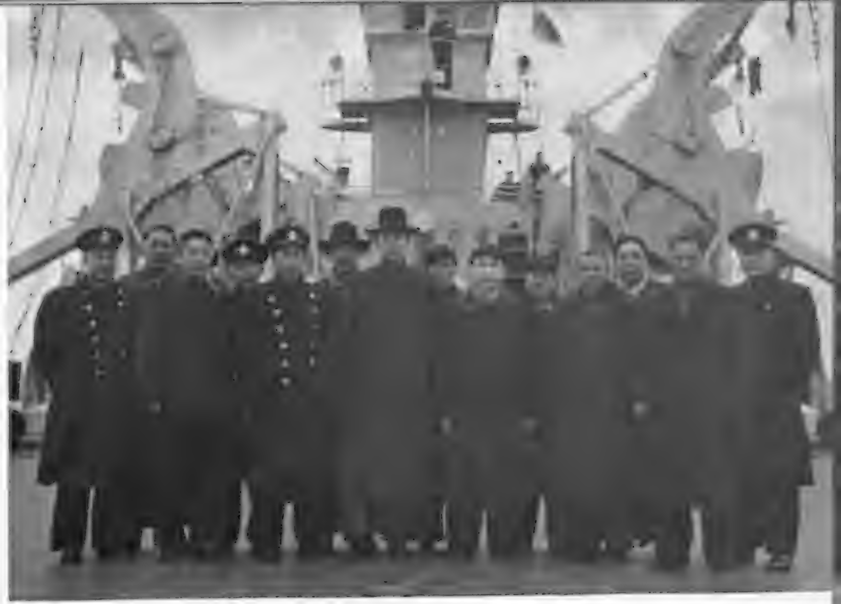
༄༅། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཧྲང་ཧད་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཧྲོང་ཕུའུ་ཅང་ཞེས་པའི་གཙང་པོ་དང་། འབྲི་ཆུར་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་ཏེ་དམག་གྲུའི་བཀོད་ཁྲབ་སྡིངས་ཆའི་སྟེང་ནས་འབྲི་ཆུར་···· གཟིགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

行駛在海上的軍艦。

༄༅། །རྒྱ་མཚོ་འི་ཐོག་ཏུ་སྐྱོད་པའི་དམག་མིའི་གྲུ་གཟིངས།

班禪額尔德尼在上海遊覽黃浦江和長江时在軍艦指揮台上留影。

༄༅། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ཧྲང་ཧད་དུ་···· བཞུགས་སྐབས་ཧྲོང་ཕུའུ་ཅང་ཞེས་པའི་གཙང་པོ་དང་། འབྲི་ཆུར་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་ཏེ་དམག་གྲུའི་བཀོད་ཁྲབ་སྡིངས་ཆའི་སྟེང་དུ་·· སྐུ་པར་སྒྲོན་པ།

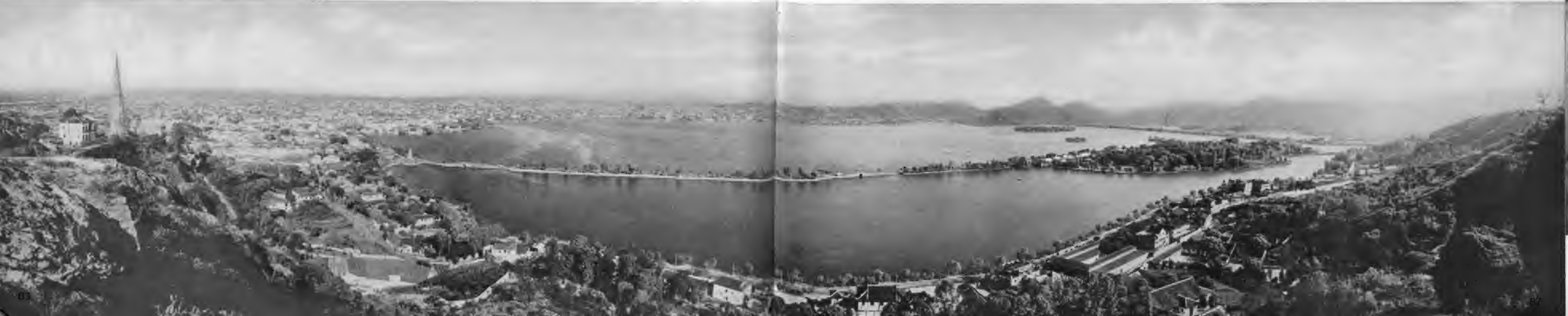


杭州是我國歷史上有名的公園城市，現在又是祖國人民和世界人民所讚美的和平花園。左圖是达賴喇嘛到杭州参观时在画舫上遊覽西湖。

༄༅། །ཧང་ཀྲུའུ་ཞེས་པ་ནི་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་སྙན་གྲགས་ཡོད་པའི་སྐྱིད་ཚལ་ལྟ་བུའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེང་སང་མེས་རྒྱལ་གྱི་མི་དམངས་དང་འཛམ་གླིང་གི་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་བསྟོད་བསྔགས་བྱེད་སའི་ཞི་བདེའི་སྐྱིད་ཚལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། གཡས་ཀྱི་པར་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཧང་ཀྲུའུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་དེ་ཤིང་གྲུ་རི་མོ་ཅན་གྱི་སྟེང་དུ་བཞུགས་ནས་ཤི་ཧུའུ་ཞེས་པའི་རྫིང་བུར་སྐྱ་འཆམ་དུ་ཕེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

右圖是班禪額尔德尼到杭州参观时在遊覽西湖情形。下圖是杭州最美丽的地区——西湖的全景。

༄༅། །གཡོན་གྱི་པར་ནི་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ཧང་ཀྲུའུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་དེ་ཤི་ཧུའུ་རྫིང་བུར་སྐྱ་འཆམ་དུ་ཕེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན། འོག་གི་པར་ནི་ཧང་ཀྲུའུ་ས་ཡུལ་ལྗོངས་མཛེས་ཤོས་ཤི་ཧུའུ་རྫིང་བུ་ཡིན།

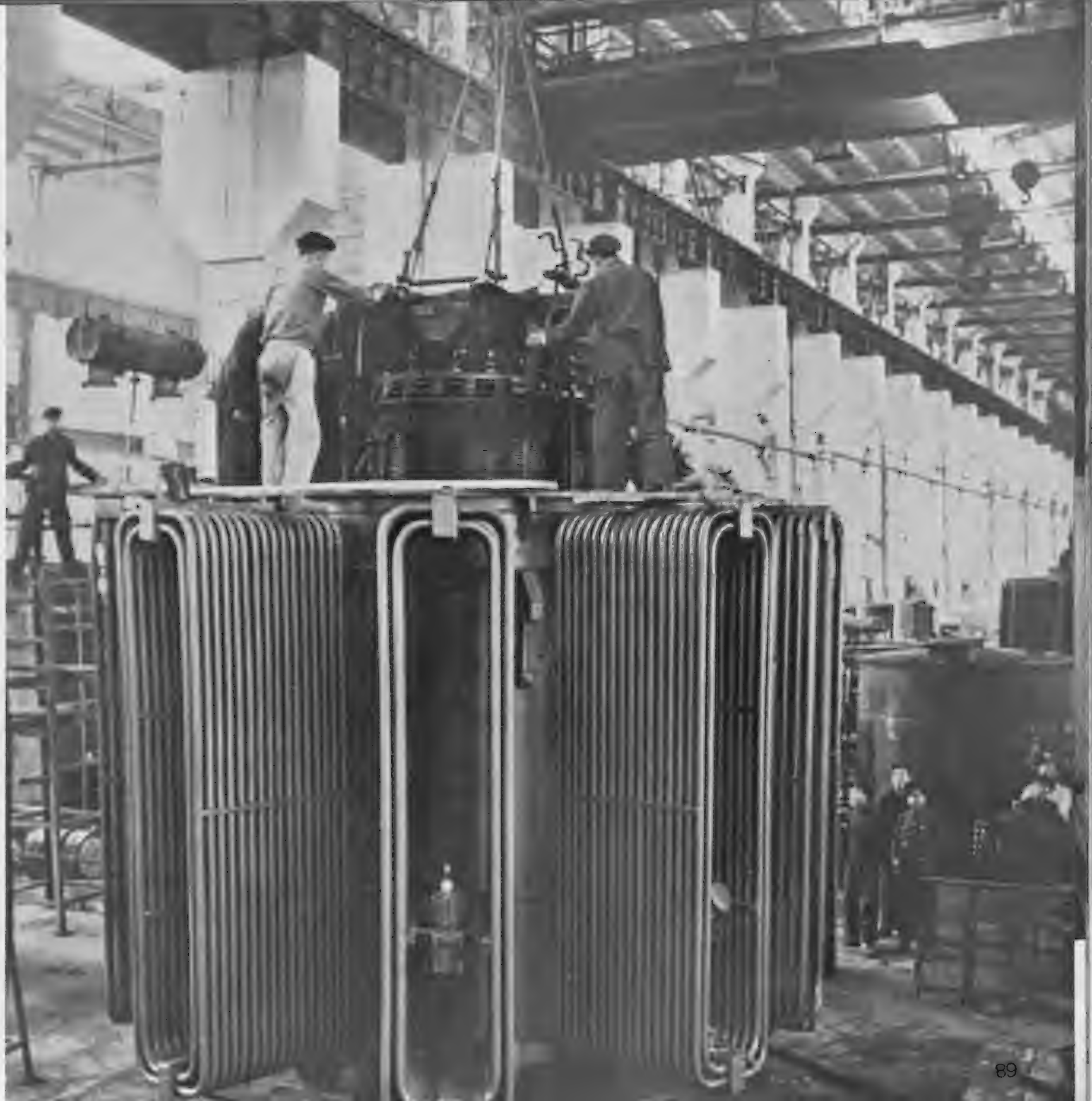


达頼喇嘛在上海等地参观后到沈陽与由北京到沈陽的班禪額尔德尼会面，共同前往撫順、旅大、鞍山、哈尔濱、丰滿等地参观。这是他們在沈陽会見时行碰头礼情形。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མས་ཧྲང་ཧད་སོགས་སུ་གཟིགས་མོ་གཟིགས་གྲུབ་རྗེས་ཧྲེན་ཡང་དུ་ཕེབས་ཤིང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་པེ་ཅིན་ནས་ཧྲེན་ཡང་དུ་ཕེབས་ཏེ་གསེར་ཞལ་དགྱེས་འཛོམས་ཐོག་ལྷན་རྒྱས་སུ་ཧྥུ་ཧྲུན་དང་། ལུའུ་ཏ། ཨན་ཧྲན། ཧར་པིན། ཧྥུང་མན་སོགས་སུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཁོང་ཚོ་ཧྲེན་ཡང་དུ་གསེར་ཞལ་མཇལ་འཛོམས་བྱུང་སྐབས་དབུ་གཏུག་གནང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

达頼喇嘛、班禪額尔德尼在沈陽期間，曾参观了东北工業陈列館、沈陽变压器厂、風动工具厂和第二机床厂。这是沈陽变压器厂工人在装配变压器情形。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཧྲེན་ཡང་དུ་བཞུགས་སྐབས་བྱང་ཤར་བཟོ་ལས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དང་། ཧྲེན་ཡང་གློག་ཤུགས་བསྒྱུར་ཆས་བཟོ་གྲྭ། རླུང་འཁྲུལ་ཡོ་བྱད་བཟོ་གྲྭ། འཕྲུལ་སྟེགས་བཟོ་གྲྭ་ཨང་གཉིས་པ་སོགས་སུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཧྲེན་ཡང་གློག་ཤུགས་བསྒྱུར་ཆས་བཟོ་གྲྭའི་བཟོ་པ་རྣམས་ཀྱིས་གློག་ཤུགས་བསྒྱུར་ཆས་ཀྱི་ལྷུ་ལག་སྒྲིག་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།



达賴喇嘛和班禪額尔德尼曾分别到撫順参观了撫順露天煤礦。这个煤礦的煤層之厚是世界少有的，是我國东北南部重工叶基地之一。这是露天礦的挖煤机正在挖煤。

༄༅། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཞབས་ཀྱིས་ཏེ་ཧྥུ་ཧྲུན་དུ་ཧྥུ་ཧྲུན་གནས་མཐོང་རྡོ་སོལ་གཏེར་ཁར་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། རྡོ་སོལ་གཏེར་ཁ་དེའི་རྡོ་སོལ་ཆགས་ཚད་ཤིན་ཏུ་མཐུག་པས་འཛམ་གླིང་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་གཏེར་ཁ་མང་པོ་མེད་པར་མ་ཟད། རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱང་ཤར་ཁུལ་གྱི་ལྷོ་རྒྱུད་དུ་ཡོད་པའི་ལྕི་བའི་བཟོ་ལས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། པར་འདི་ནི་གནས་མཐོང་རྡོ་སོལ་གཏེར་ཁའི་རྡོ་སོལ་སྔོག་འདོན་འཕྲུལ་འཁོར་གྱིས་རྡོ་སོལ་སྔོག་འདོན་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

达賴喇嘛和班禪額尔德尼於2月5日至9日在旅大参观了大連海港、大連造船公司、大連机車車輛制造工厂、大連工礦車輛厂、大連起重机厂、第二玻璃厂和东北資源館等。这是雄偉美丽的大連車站外景。

༄༅། །ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༥ ནས་ ༩ བར་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ལུའུ་ཏ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་ཏ་ལེན་མཚོ་ངོགས་དང་། ཏ་ལེན་གྲུ་བཟོ་ཀུང་སི། ཏ་ལེན་མེ་འཁོར་ཡ་མའི་བཟོ་གྲྭ ཏ་ལེན་བཟོ་གཏེར་འཁོར་ལོ་རི་བཟོ་གྲྭ ཏ་ལེན་ལྗིད་འདེགས་འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་གྲྭ ཤེལ་གྱི་བཟོ་གྲྭ་ཨང་གཉིས་པ། བྱང་ཤར་གྱི་ཐོན་ཁུངས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་སོགས་སུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་བརྗིད་ཆགས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཏ་ལེན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མེ་འཁོར་ས་ཚིགས་ཀྱི་དབྱིབས་ཡིན།

停泊在大連造船公司港口的新造的和修理的輪船。

༄༅། །ད་ལེན་གྱི་བཟོ་འི་ཀུང་སིས་གསར་བཟོ་དང་ཉམས་གསོ་བྱས་པའི་གྲུ་གཟིངས་གྱི་ཁར་བསྒྲིགས་པ།

达賴喇嘛（右上圖）和班禪額尔德尼（右下圖）参观大連造船公司的情形。

༄༅། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ (གོང་གི་གཡོན་པར་) དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ (འོག་གི་གཡོན་པར་) རྣམ་གཉིས་ད་ལེན་གྱི་བཟོ་འི་ཀུང་སིའི་ནང་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

鞍山鋼鉄公司，是我國第一个五年計划中基本工程之一，也是我國發展重工叶的基礎。这里生產的鋼鉄，支援了祖國各地各項基本建設工程。达賴喇嘛和班禪額尔德尼到这里参观了煉鋼厂、煉鉄厂、大型軋鋼厂和無縫鋼管厂等。这是参观大型軋鋼厂的情形。

༄༅། །ཨན་ཧྲན་ངར་ལྕགས་འཛུགས་བསྐྲུན་ཀུང་སི་ནི་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལོ་ལྔའི་འཆར་གཞི་དང་པོའི་ནང་གི་རྩ་བའི་ལས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྕི་བའི་བཟོ་ལས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་རྨང་གཞིའང་ཡིན། དེར་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་པའི་ངར་ལྕགས་ཀྱིས་མེས་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་གི་རྩ་བའི་འཛུགས་བསྐྲུན་ལས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་རེད། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ནམ་གཉིས་ཀུང་སི་དེའི་ངར་ལྕགས་བཞུ་བྱེད་བཟོ་གྲྭ་དང་། ལྕགས་བཞུ་བཟོ་གྲྭ། དབྱིབས་ཆེན་ངར་ལྕགས་བཙིར་གནོན་བཟོ་གྲྭ། སྦུབས་མེད་ལྕགས་མདོང་བཟོ་གྲྭ་བཅས་སུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་དབྱིབས་ཆེན་ངར་ལྕགས་བཙིར་གནོན་བཟོ་གྲྭར་གཟིགས་མོ་གཟིགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

鞍山鋼鉄公司七号煉鉄高爐。

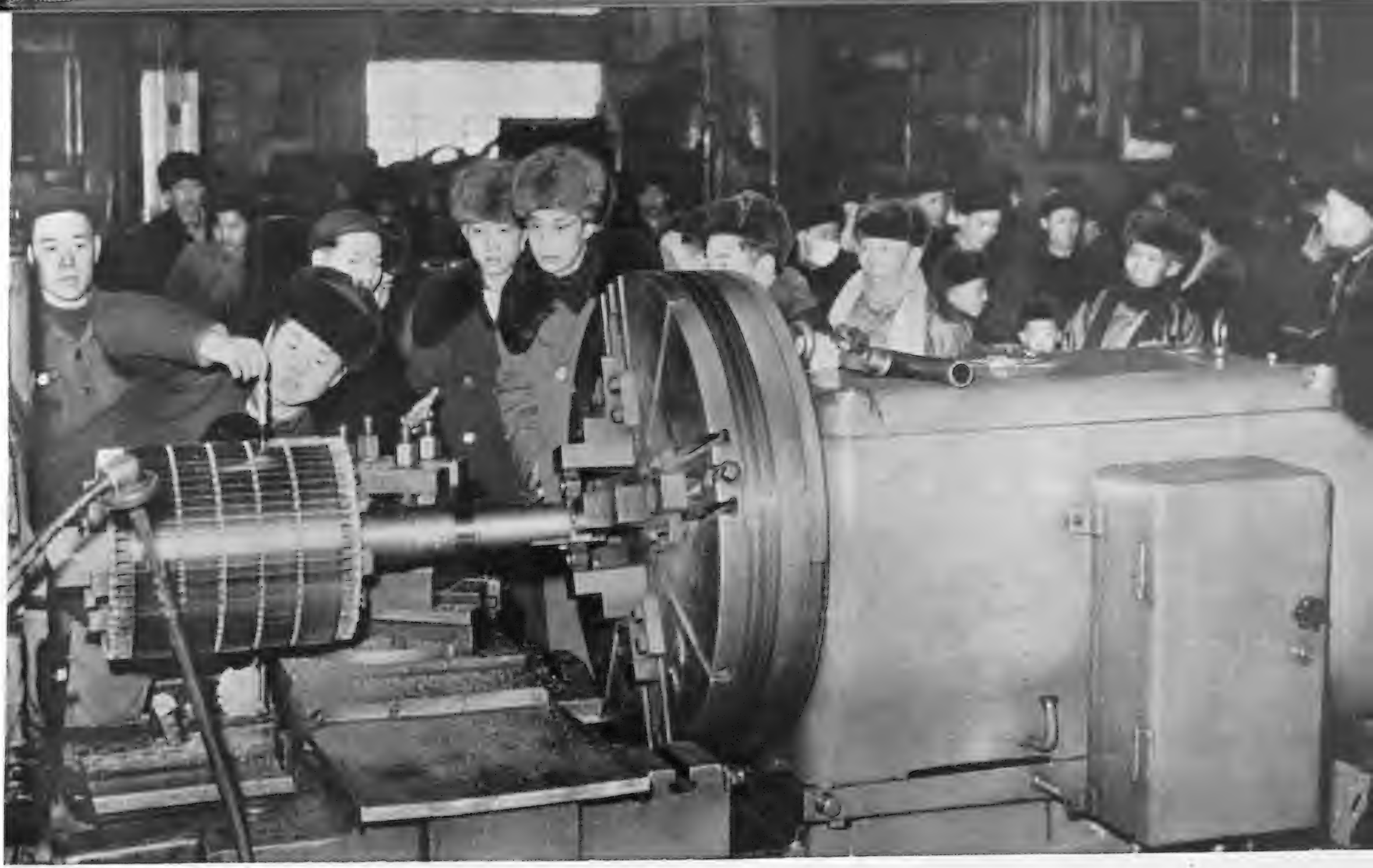
༄༅། །ཨན་ཧྲན་ངར་ལྕགས་འཛུགས་བསྐྲུན་ཀུང་སིའི་ལྕགས་བཞུ་ཐབ་མཐོ་པ་བདུན་པ་ཡིན།

达赖喇嘛、班禪額尔德尼到达哈尔濱参观。在这裏曾参观了哈尔濱量具刃具厂、哈尔濱亞蔴紡織厂、哈尔濱电机厂等，並到东北烈士紀念館献花圈。这是到达哈尔濱量具刃具厂情形。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཧར་པིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་ཏེ་ཧར་པིན་འཇལ་ཆས་དང་སོ་ཙན་བཟོ་གྲྭ་དང་། ཧར་པིན་སོ་མ་ར་ཙ་འཐེལ་འཐག་བཟོ་གྲྭ ཧར་པིན་གློག་འཁོར་འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་གྲྭ་བཅས་སུ་གཟིགས་སྐོར་གཟིགས་པར་མ་ཟད། བྱང་ཤར་གྱི་གཞུང་དོན་དུ་གཤེགས་པའི་དཔའ་བོ་འི་དྲན་གསོ་ཁང་དུ་ཕེབས་ཏེ་མེ་ཏོག་གི་ཕྲེང་བ་འབུལ་གནང་མཛད་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཧར་པིན་འཇལ་ཆས་དང་སོ་ཙན་བཟོ་གྲྭར་ཕེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

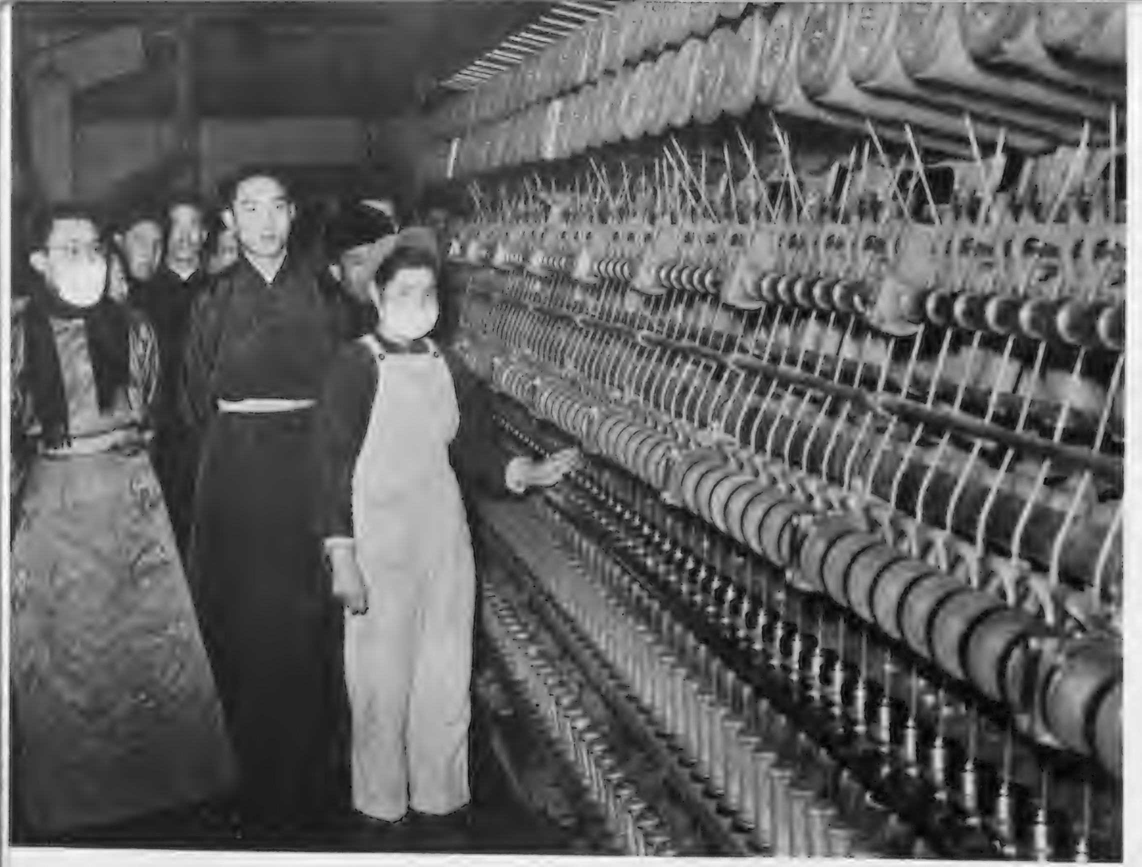
哈尔濱量具刃具厂也是我國發展重工业中重要的工业。这是工厂車間一角。

༄། །ཧར་པིན་འཇལ་ཆས་དང་སོ་ཙན་བཟོ་གྲྭ་ཡང་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྕི་བའི་བཟོ་ལས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བར་གནད་ཆེ་བའི་བཟོ་ལས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན། པར་འདི་ནི་བཟོ་གྲྭའི་བཟོ་ཁང་གི་ཟུར་གཅིག་ཡིན།



达赖喇嘛和班禪額尔德尼在参观哈尔濱电机厂。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཧར་པིན་གློག་འཁོར་འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་གྲྭའི་ནང་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ།



达賴喇嘛和班禪額尔德尼在参观哈尔濱亞蔴紡織厂。这个工厂是我國新建的一座具有自动化設备的新型紡織工厂。

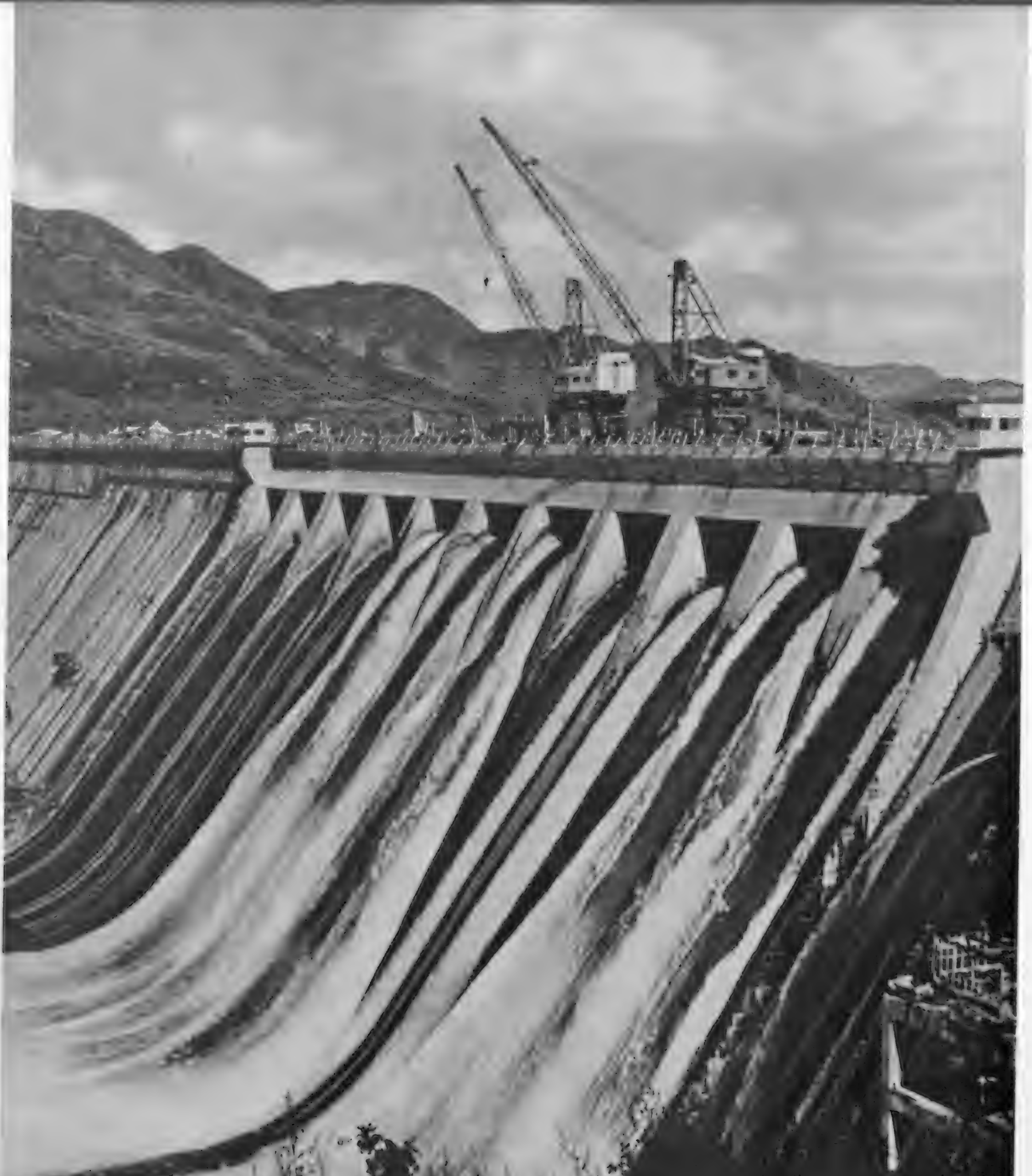
༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཧར་པིན་སོ་མ་ར་རྩ་འཁེལ་འཐག་བཟོ་གྲྭའི་ནང་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། བཟོ་གྲྭ་དེ་ནི་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་གསར་དུ་བཙུགས་པའི་རང་འགུལ་ཅན་གྱི་ཉེར་སྤྱོད་ཡོད་པའི་འཁེལ་འཐག་བཟོ་གྲྭ་དཔེ་གསར་ཞིག་ཡིན།

哈尔濱亞蔴紡織厂厂房的一角。

༄། །ཧར་པིན་སོ་མ་ར་རྩ་འཁེལ་འཐག་བཟོ་གྲྭའི་ཁང་པའི་ཟུར་གཅིག་གི་པར་ཡིན།

达賴喇嘛和班禪額尔德尼在东北烈士紀念館敬献花圈。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་བྱང་ཤར་གྱི་གཞུང་དོན་དུ་གཤེགས་པའི་དཔའ་བོའི་དྲན་གསོ་ཁང་ནང་དུ་གུས་པ་ཆེན་པོས་མེ་ཏོག་གི་ཕྲེང་བ་འབུལ་གནང་མཛད་པ།



我們偉大祖國有無数山川河流，水力資源非常丰富。这是丰滿發电厂。达賴喇嘛和班禪額尔德尼都到这里來参观过。

༄། །ངང་རེའི་རྒྱབས་ཆེན་མེས་རྒྱལ་ནང་དུ་རི་ཐང་གི་ཆུ་ཀླུང་གྲངས་ལས་འདས་པ་དང་། ཆུ་ཤུགས་ཐོན་ཁུངས་ཤིན་ཏུ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད། པར་འདི་ནི་ཕུན་མན་གློག་སྐྱེད་ཁང་ཡིན་ཅིང་། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀུང་དེར་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་སྐྱོང་བ་རེད།

延边朝鮮族自治州，在祖國东北部的吉林省，約有50万人。这里曾是抗日战爭和人民解放战爭中的老根据地。达賴喇嘛和班禪額尔德尼於 1955 年 2 月 17 日至 19 日在延边朝鮮族自治州参观。这是在車站受到欢迎的情形。

༄། །ཡན་པེན་ཁྲའོ་ཤན་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་ནི་མེས་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱང་ཤར་ཁུལ་གྱི་ཇི་ལིང་ཞིང་ཆེན་དུ་ཡོད་ཅིང་། དེར་མི་གྲངས་ཁྲོན་བསྡོམས་ཁྲི་ཕྲག་ལྔ་བཅུ་ཙམ་ཡོད། དེ་ནི་རི་པེན་དགྲ་འགོག་འཐབ་འཛིང་དང་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་འཐབ་འཛིང་སྐབས་ཀྱི་གནས་གཞི་སྙིང་པ་ཡིན། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་ ༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༧ ནས་ ༡༩ བར་ཡན་པེན་ཁྲའོ་ཤན་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་དུ་གཟིགས་སྐོར་གཟིགས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་མེ་འཁོར་ས་ཚིགས་སུ་དགའ་བསུ་བཞེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

达頼喇嘛和班禪額尔德尼在延边朝鮮族自治州曾参观了延边針織厂、延边大学、延边医院、延边人民廣播电台、"延边日报"印刷厂、延边第一、二高級中学和延吉市第二中心完全小学等。並訪問了一个朝鮮族的農民家庭。这是在参观延边針織厂情形。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཡན་པེན་ཁྲའོ་ཤན་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཡན་པེན་ཁབ་ལྷས་བཟོ་གྲྭ་དང་། ཡན་པེན་སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོ། ཡན་པེན་སྨན་ཁང་། ཡན་པེན་མི་དམངས་ཀུན་ཁྱབ་རླུང་འཕྲིན་ལས་ཁངས། 「ཡན་པེན་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་」གྱི་པར་ཁང་། ཡན་པེན་སློབ་གྲྭ་འབྲིང་རིམ་མཐོ་གྲས་གཉིས་པ་དང་། གསུམ་པ། ཡན་ཇི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སློབ་སྦྱི་ཆ་ཚང་བའི་སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ་བཅས་སུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པར་མ་ཟད། ཁྲའོ་ཤན་རིགས་ཀྱི་སོ་ནམ་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་ཏུ་ཡང་མཇལ་འཛིན་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཡན་པེན་ཁབ་ལྷས་བཟོ་གྲྭའི་ནང་དུ་གཟིགས་སྐོར་གནང་བའི······གནས་ཚུལ་ཡིན།

右圖是达頼喇嘛和班禪額尔德尼参观延边大学時在观看学生做实験。下圖是延边朝鮮族自治州最高学府——延边大学。

༄། །གཡོན་གྱི་པར་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཡན་པེན་སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོར་ཕེབས་དེ་སློབ་གྲྭ་བ་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་སློབ་བྱེད་པ་ལ་ཞིབ་གཟིགས་གནང་བ་དང་། འོག་གི་པར་ནི་ཡན་པེན་ཁྲའོ་ཤན་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་རིམ་པ་མཐོ་སོས་ཡན་པེན་སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན།

达頼喇嘛和班禪額尔德尼先后到达蘭州。这是他們曾經过的蘭州黃河大鉄桥。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་སྐུ་ཉིད་གིས་ལན་ཀྲུའུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཁོང་ཚོ་ཕེབས་སྐྱོང་བའི་རྨ་ཆུའི་ལྕགས་ཟམ་ཆེན་པོ་ཡིན།

达頼喇嘛和班禪額尔德尼在西安期間曾遊覽过的西安臨潼華清池風景。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཤིས་ཨན་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཤིས་ཨན་ཉེ་འདབས་སུ་ཡོད་པའི་ལིང་ཐུང་ཧྭ་ཆིང་ཁྲི་ཞེས་པའི་ཚ་ཆུའི་རྫིང་བུའི་ཡུལ་ལྗོངས་ལ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད།

廣州在我國南海之濱，是我國的一个繁榮的港口和工業城市。班禪額尔德尼曾到廣州参观。受到廣州人民热烈欢迎。这是廣州海珠桥，透过桥下可以远望廣州市景。

༄། །ཀོང་ཀྲུའུ་ཞེས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ནི་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་ཅིང་། རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཚོ་ངོགས་དང་བཟོ་ལས་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཡིན། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ཀོང་ཀྲུའུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་སྐབས་ཀོང་ཀྲུའུ་ཡི་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་སྤྲོ་བརྗོད་ལམ་འདས་པའི་ངང་ནས་ཕེབས་བསུ་ཞུས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཀོང་ཀྲུའུ་ཡི་ཧའི་ཀྲུའུ་ཚའོ་ཞེས་པའི་ཟམ་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཟམ་ཁང་བརྒྱུད་ནས་རྒྱང་རིང་པོར་བལྟས་ཚེ་ཀོང་ཀྲུའུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཡུལ་ལྗོངས་མཐོང་ཐུབ།

班禪額尔德尼在参观廣州河南園藝試驗場。

༄༅། །པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི་ཀོང་ཀྲུའུ་ཧོ་ནན་ལྡུམ་རའི་སྐྱེ་རྩལ་ཚོད་བལྟ་ར་བའི་ནང་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ།

廣州在我國的中南部，这里的气候，適宜生長热帶植物。这是廣州河南園藝試驗場的香蕉。

༄༅། །ཀོང་ཀྲུའུ་ནི་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷོ་རྒྱུད་དུ་ཡོད་པ་རེད། ས་ཆ་དེ་ནི་གནམ་གཤིས་ཚ་བའི་ཡུལ་གྱི་རྩི་ཤིང་སྐྱེ་ཡུལ་ལེགས་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་ཀོང་ཀྲུའུ་ཧོ་ནན་ལྡུམ་རའི་སྐྱེ་རྩལ་ཚོད་ལྟ་ར་བའི་ནང་གི་ཀེ་ར་ཡིན།

廣州又是一个有着革命歷史的城市，革命遺蹟很多。这是班禪額尔德尼在參觀我們敬爱的偉大領袖毛澤东主席曾經在这里訓練革命幹部的地方——農民运动講習所。

༄༅། །ཀོང་ཀྲུའུ་ནི་གསར་བརྗེའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་སྐབས་གསར་བརྗེའི་རྗེས་ཤུལ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རང་རེས་གུས་བཀུར་བའི་རླབས་ཆེན་གཙོ་འཛིན་ཀྲུའུ་ཞི་མའོ་ཙེ་ཏུང་གིས་གསར་བརྗེའི་ལས་བྱེད་པ་སྦྱོང་བརྡར་མཛད་སྦྱོང་བའི་ས་ཆ་སོ་ནམ་པའི་སྣེ་སྦྲེང་ཁང་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ།

武漢包括漢口、武昌和漢陽三鎮。是我國長江中游最大城市，也是我國中部水陸交通的中心。达賴喇嘛和班禪額尔德尼曾先后到达这里參觀。这是欢迎他們的汽車行列。

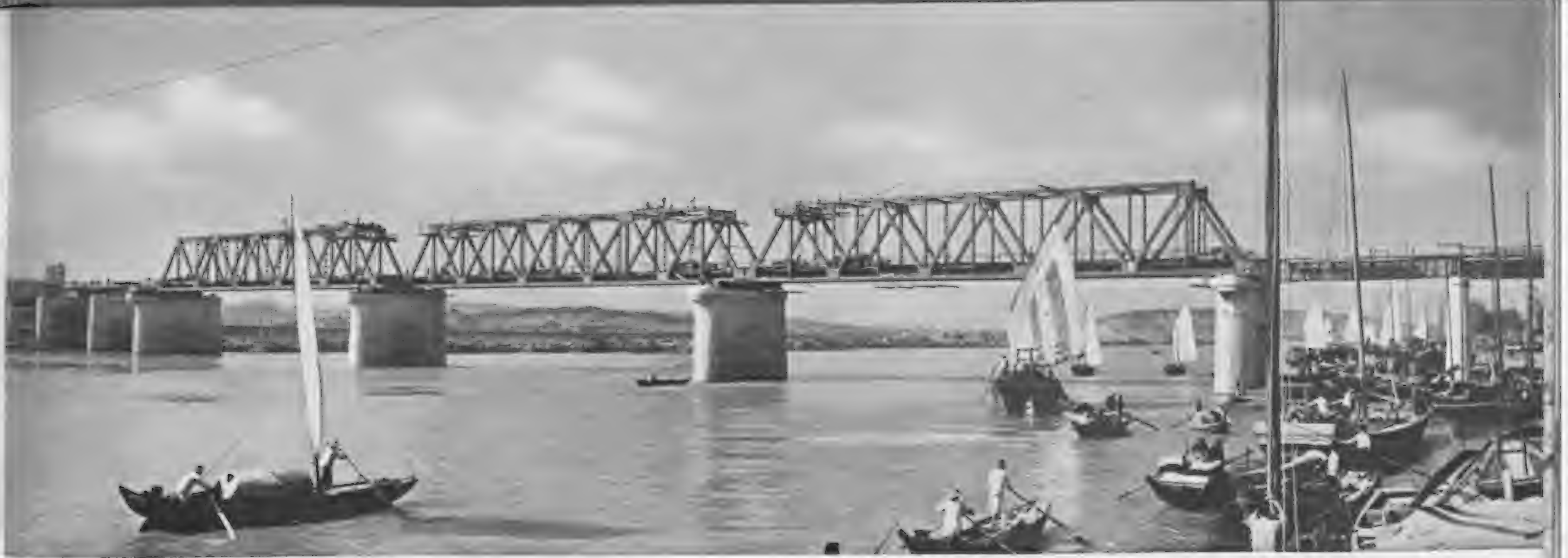
༄༅། །ཝུ་ཧན་གྲོང་ཁྱེར་ཞེས་པའི་ཁོངས་སུ་ཧན་ཁའུ་དང་། ཝུ་ཁྲང་། ཧན་ཡང་བཅས་གྲོང་ཁྱེར་གསུམ་འདུས་ཡོད། གྲོང་ཁྱེར་དེ་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབྲི་ཆུ་འབབ་ཡུལ་བར་རྒྱུད་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབུས་རྒྱུད་ཀྱི་ཆུ་ཐོག་དང་སྐམ་ཐོག་གཉིས་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་ལྟེ་བ་ཡང་ཡིན། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་སྔ་རྗེང་གིས་ས་ཆ་དེར་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཁོང་ཚོར་དགའ་བསུ་ཞུ་བར་བཏང་བའི་རླངས་འཁོར་བསྟར་ཕྲེང་ཡིན།

班禪額尔德尼在武漢参观漢水鉄路桥時，在桥上远望長江風景。

༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ཝུ་ཧན་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཧན་ཧྲུས་གཙང་པོའི་ལྕགས་ཟམ་ལ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་དེ་ལྕགས་ཟམ་ཐོག་ནས་འབྲི་ཆུའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་ལྗོངས་རྒྱང་རིང་པོར་གཟིགས་པ།

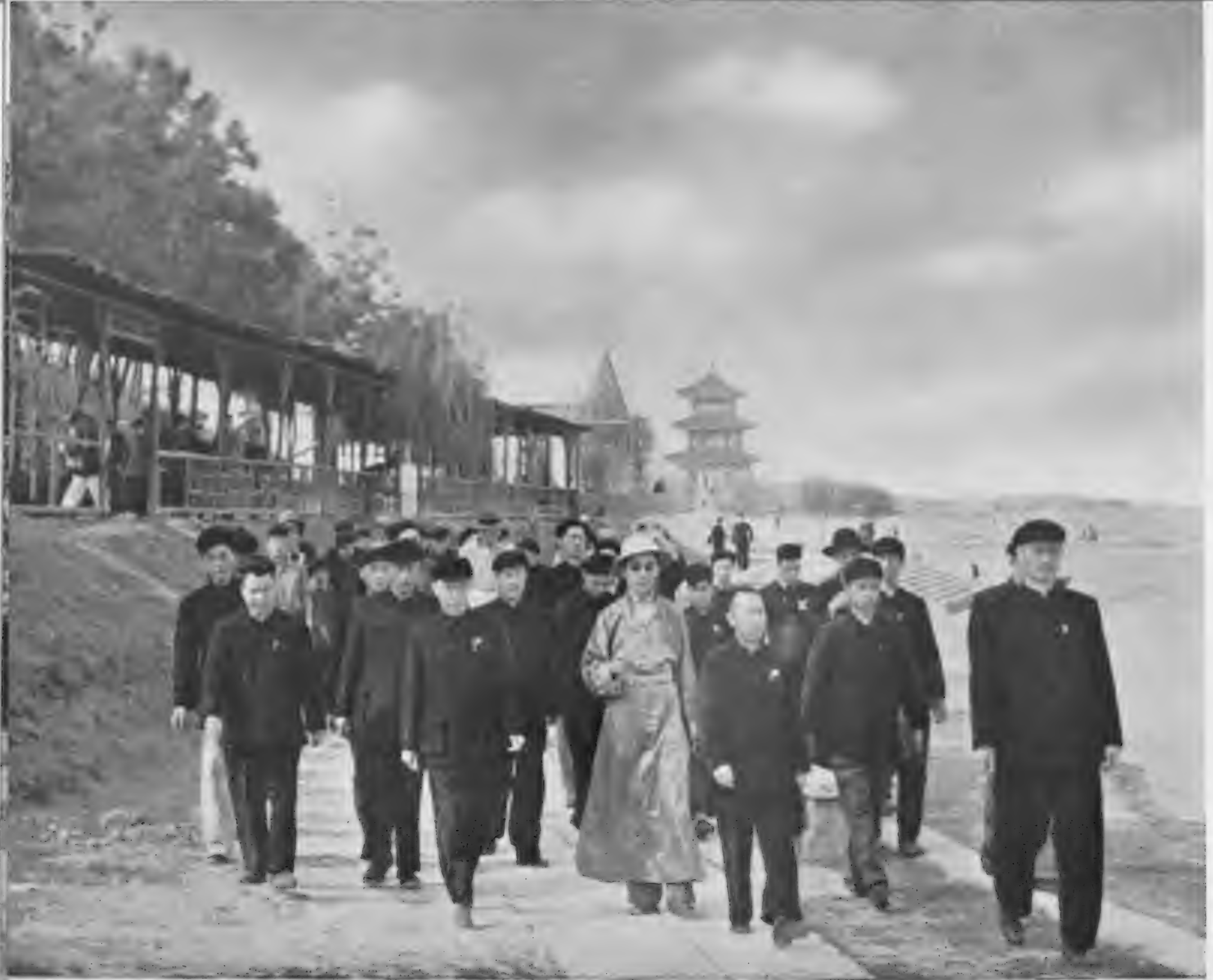
达頼喇嘛在武漢期間参观長江大桥的先驅工程——漢水鉄路桥。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཝུ་ཧན་དུ་བཞུགས་སྐབས་འབྲི་ཆུའི་ཟམ་ཆེན་མ་བཟོས་གོང་དུ་་་གྲུབ་དགོས་པའི་ཨར་ལས་ཧན་ཧྲུས་གཙང་་་པོ འི་ལྕགས་ཟམ་ལ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ།



長江大桥的先驅工程——漢水鉄路桥全景。这座桥於 1953 年 11 月开工，1954 年 11 月勝利完工。

༄། །འདི་ནི་འབྲི་ཆུའི་ཟམ་ཆེན་མ་བཟོས་གོང་དུ་གྲུབ་དགོས་པའི་ཨར་ལས་ཧན་ཧྲུས་གཙང་པོ འི་ལྕགས་ཟམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་་་ལྗོངས་ཡོངས་རྫོགས་ཡིན་ཞིང་། ཟམ་པ་དེ་བཟོ་བའི་ཨར་ལས་ཀྱི་འགོ ༡༩༥༣ ལོ འི་ཟླ་ ༡༡ པར་བཙུགས་ཏེ་ ༡༩༥༤ ལོ འི་ཟླ་ ༡༡ པར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་གྲུབ་པ་རེད།

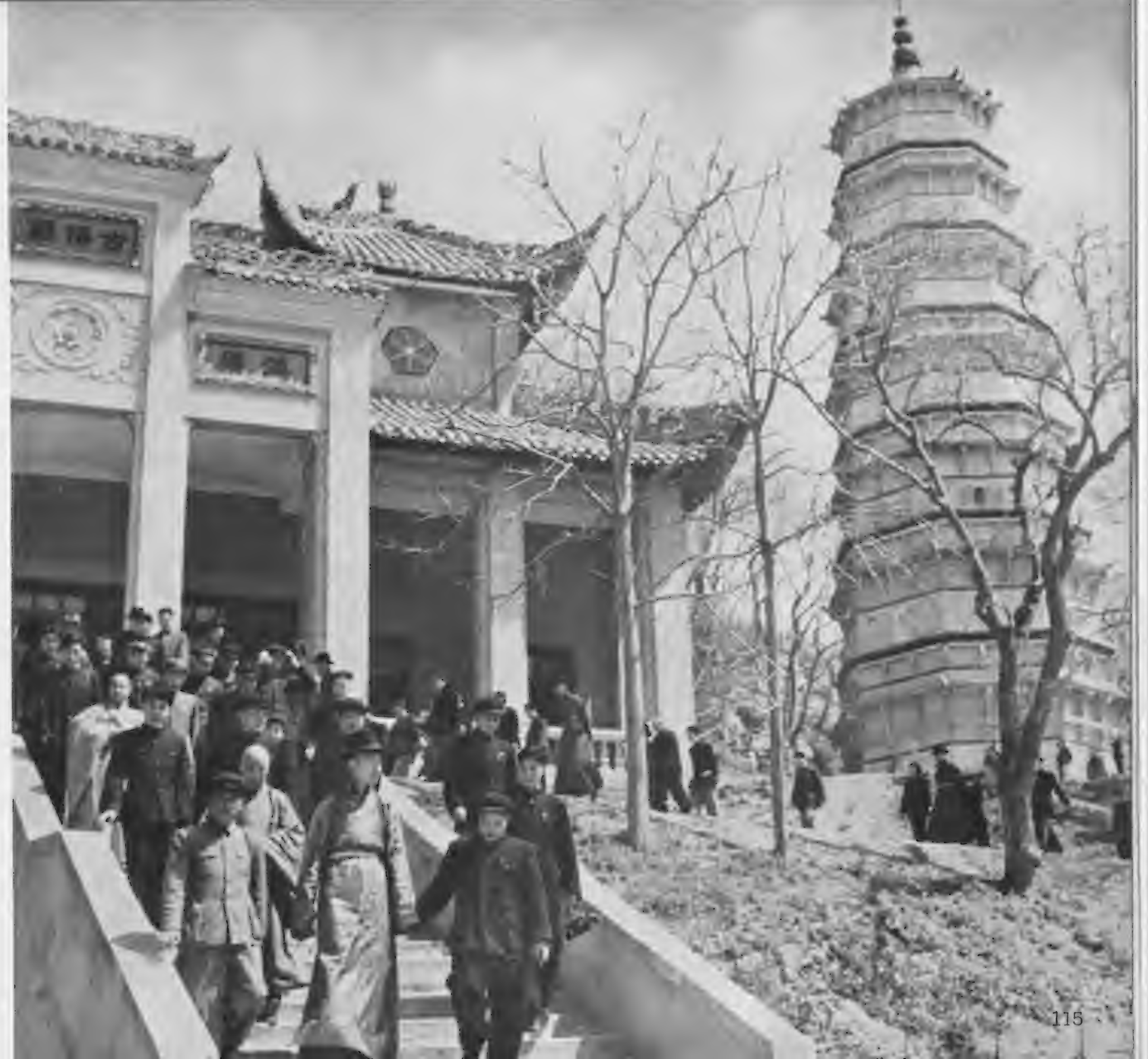


达賴喇嘛在遊覽武漢風景勝地——武昌东湖。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཝུ་ཧན་གྱི་ངོ་མཚར་སྣད་དུ་བྱུང་བའི་ཝུ་ཁྲང་ཏུང་ཧུའུ་རྫིང་བུའི་ཡུལ་'' ལྗོངས་ལ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ།

班禪額尔德尼在武漢参观武昌洪山宝通禪寺和洪山宝塔。

༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ཝུ་ཧན་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཝུ་ཁྲང་ཧུན་ཧྲན་པའོ་ཐུན་ཁྲན་ཟེ་ཞེས་པའི་དགོན་པ་དང་། ཧུན་ཧྲན་པའོ་ཐའ་མཆོད་རྟེན་དུ་གནས་གཟིགས་མཇལ་བར་ཕེབས་པ།



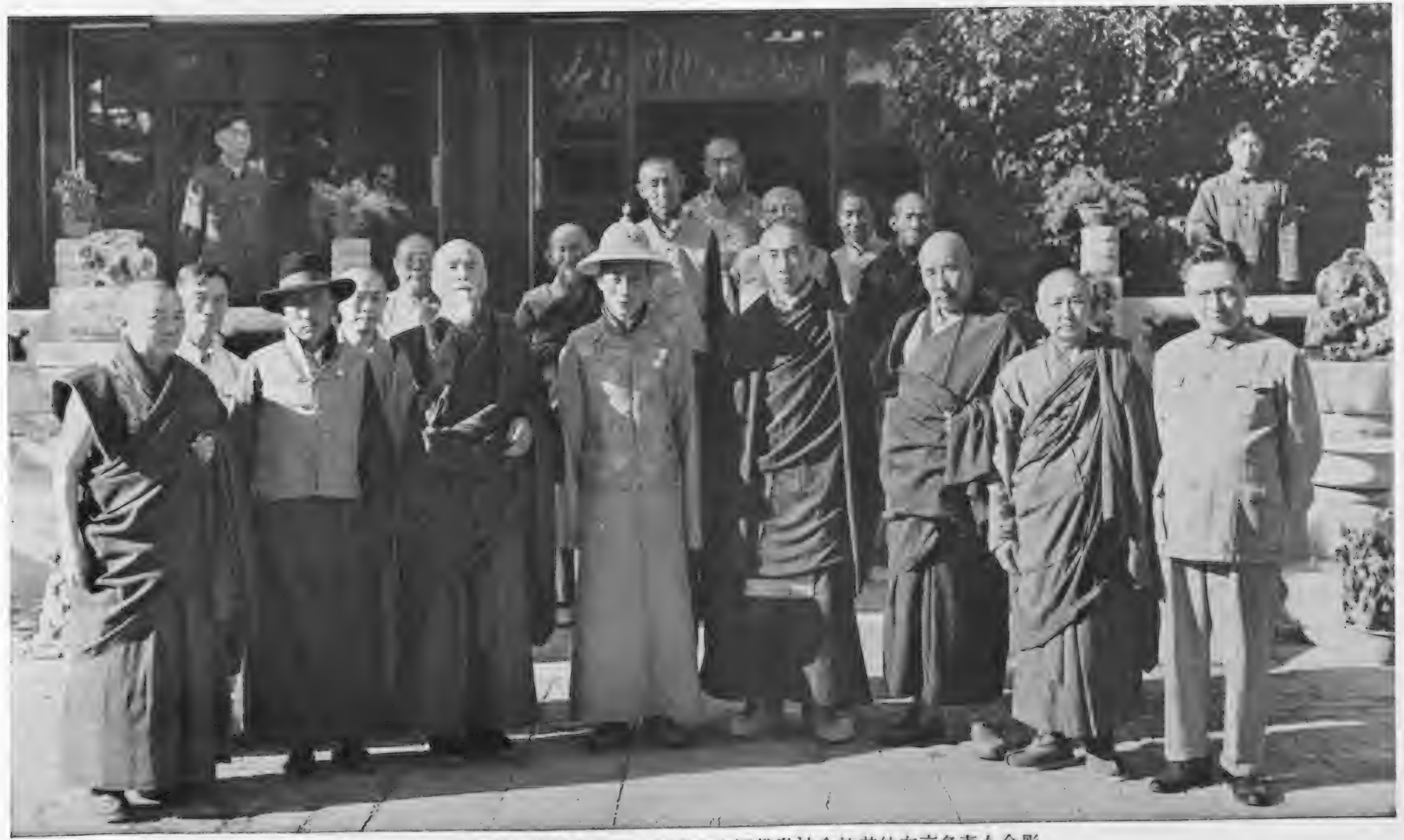
ЭЛЕКТРОСИЛА

达頼喇嘛到达重慶时，曾到各处参观和遊覽。这是参观重慶自動化火力發电厂情况。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཁྲུན་ཆིང་དུ་བཞུགས་སྐབས་ག་ས་ག་ལ་གཟིགས་མོ་དང་སྐུ་འཆམས་དུ་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་ཁྲུན་ཆིང་གི་རང་འགུལ་ཅན་གྱི་མེ་ཤུགས་གློག་སྐྱེད་ཁང་དུ་གཟིགས་མོ་གཟིགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

达頼喇嘛在重慶与当地政府首長在他所住的大楼前留影紀念。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཁྲུན་ཆིང་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཀྱི་དྲན་གསོ་མཛད་ཕྱིར་ས་ཆ་དེ་གའི་སྲིད་གཞུང་གི་གཙོ་འཛིན་རྣམས་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་གང་ཉིད་བཞུགས་པའི་ཕེབས་སྒྲིག་ཁང་བཟང་གི་མདུན་དུ་སྐུ་པར་སྒྲོན་པ།



达頼喇嘛和班禪額尔德尼在北京廣济寺和中國佛教协会的其他在京負責人合影。

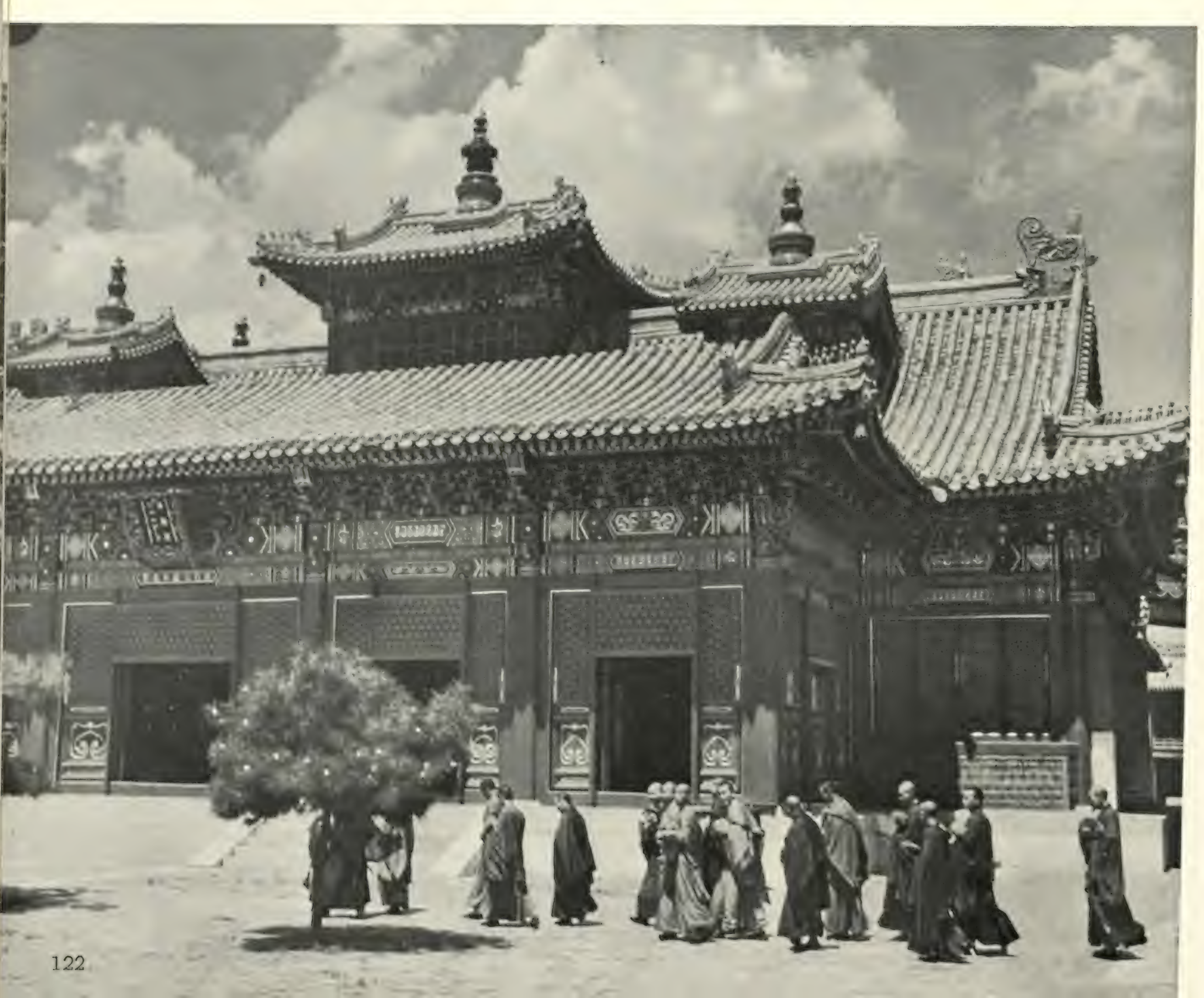
༄། །པེ་ཅིན་ཀོང་ཆའི་དགོན་པའི་ནང་དུ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི། ཀྲུང་གོ་འི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཅིན་སྡོད་འགན་འཁུར་བ་གཞན་དག་བཅས་ལྷན་རྒྱས་སུ་སྐུ་པར་སྒྲོན་པ།

达赖喇嘛(左)和班禪額尔德尼(右)拜訪北京廣济寺。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་པེ་ཅིན་ཀོང་ཆིའི་དགོན་པར་མཚམས་འདྲིར་ཕེབས་པ།

北京廣济寺外景

༄། །པེ་ཅིན་ཀོང་ཆིའི་དགོན་པའི་ཕྱི་དབྱིབས།

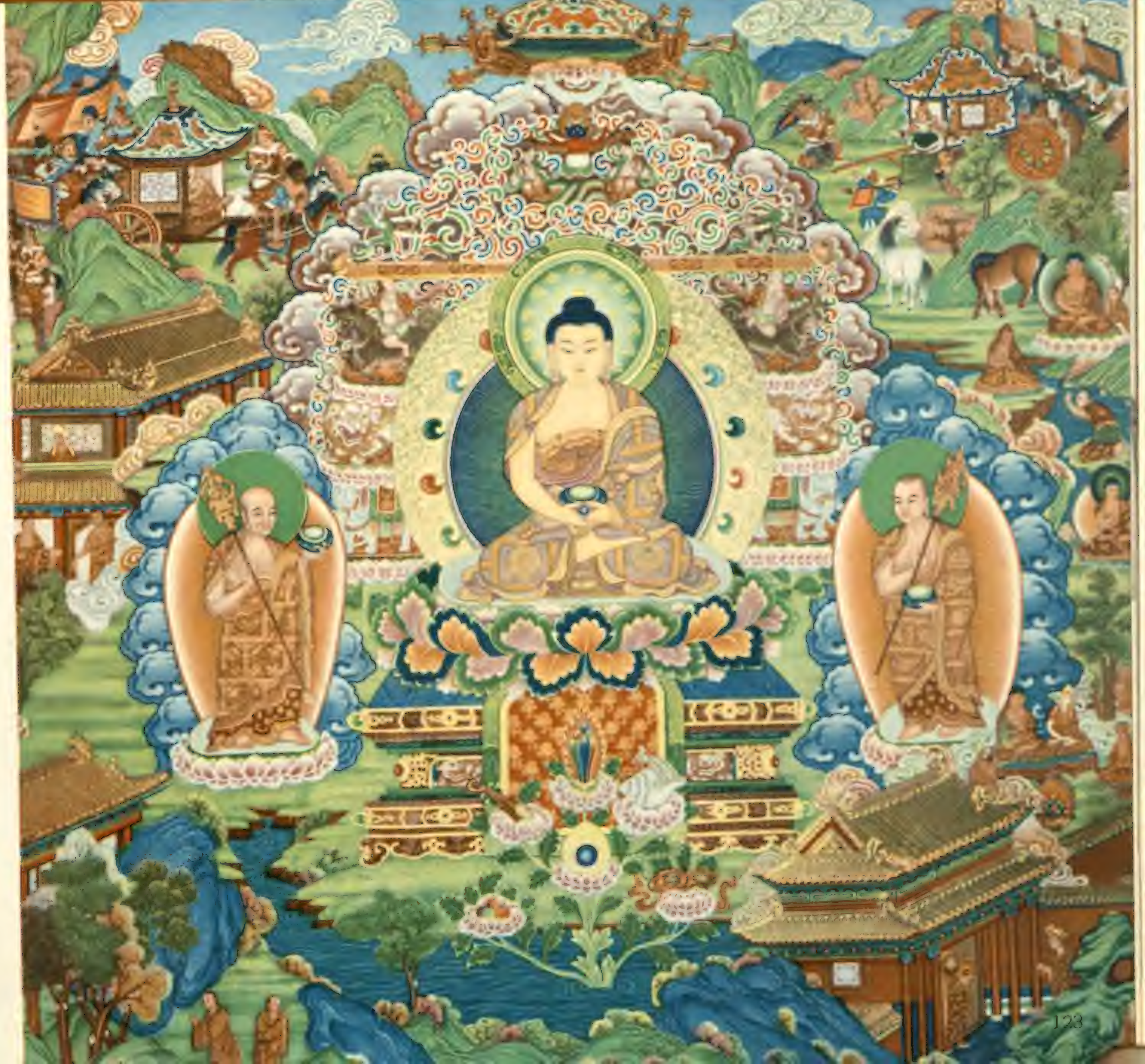


雍和宫是北京最大的一所喇嘛庙。解放前这里已破舊不堪，解放后人民政府撥發巨款，全部修理一新。左圖是雍和宫的一部分。

༄། །གཡུང་ཧོ་ཀུང་ནི་པེ་ཅིན་གྱི་ནང་པའི་དགོན་པ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། བཅིངས་འགྲོལ་མ་བཏང་གོང་དུ་ཧ་ཅང་གོག་རྡུལ་དུ་གྱུར་ཀྱང་། བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་རྗེས་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་འགྲོ་གྲོན་ཆེན་པོ་བཏང་སྟེ་གང་ས་ཅི་ཐད་ནས་ཉམས་གསོ་མཛད་པར་བརྟེན་གསར་པ་ལྟར་ཁྲ་ཆེམ་མེར་གནས་པའི་ཉམས་དགའ་བ་ཞིག་ཡོད། གཡས་ཀྱི་པར་ནི་གཡུང་ཧོ་ཀུང་དགོན་པའི་ཟུར་གཅིག་ཡིན།

雍和宫內部壁画的一部分。

༄། །གཡུང་ཧོ་ཀུང་དགོན་པའི་ནང་གི་ལྡེབས་རིས་ཀྱི་ཟུར་གཅིག་ཡིན།

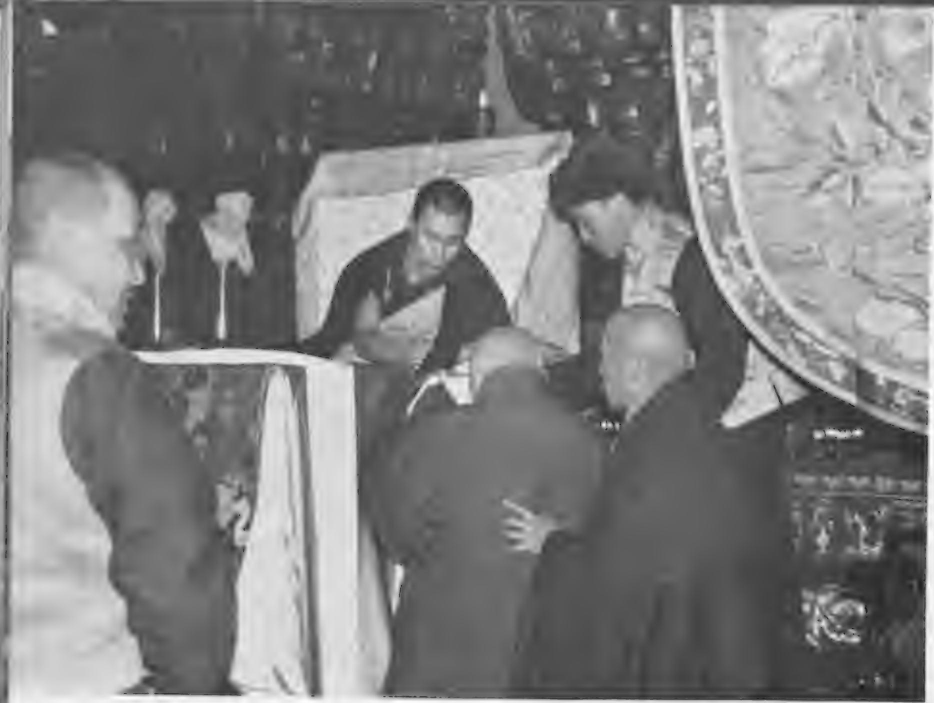


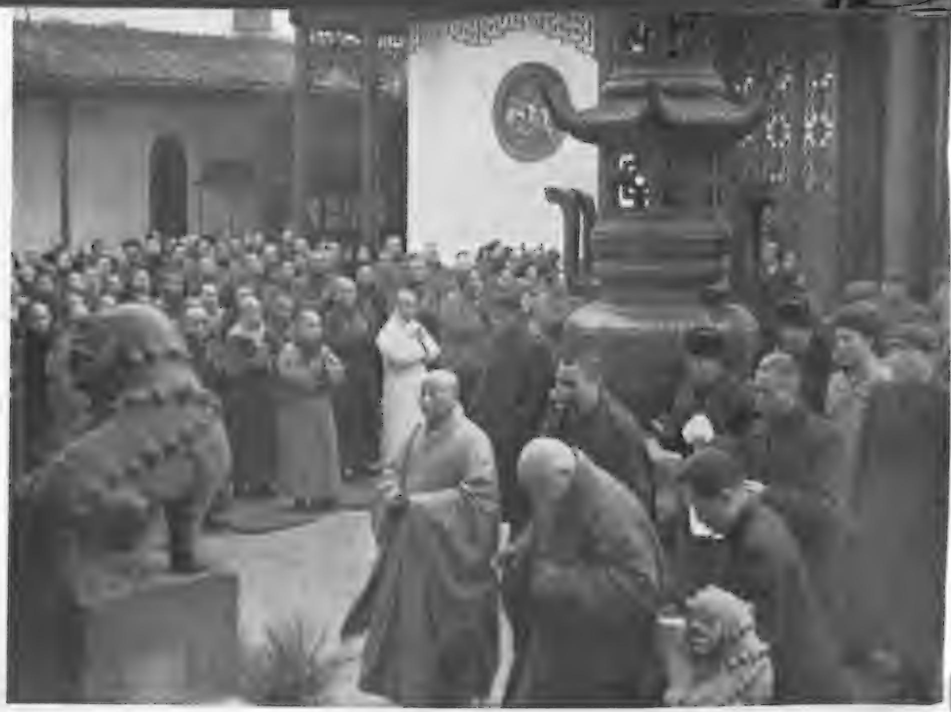
下圖是达賴喇嘛在雍和宮講經。
左圖是达賴喇嘛在礼佛。

༄། །འོག་གི་པར་འདི་ཏཱ་ལའི་བླ་མས་
གཡུང་ཧོ་ཀུང་དགོན་པའི་ནང་དུ་བཀའ་ཆོས་
གནང་བ་དང་། གཡས་ཀྱི་པར་ནི་ཏཱ་
ལའི་བླ་མས་གནས་གཟིགས་མཛད་པའོ། །

上圖是北京僧俗羣众在雍和宮朝拜班禪額尔德尼。
右圖是班禪額尔德尼在雍和宮講經。

༄། །གོང་གི་པར་ནི་གཡུང་ཧོ་ཀུང་དགོན་པའི་ནང་དུ་པེ་
ཅིན་གྱི་སེར་སྐྱ་དམངས་ཚོགས་ཀྱིས་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ལ་མཇལ་
ཁ་ཞུ་བ་དང་། གཡོན་གྱི་པར་ནི་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནིས་གཡུང་
ཧོ་ཀུང་དགོན་པའི་ནང་དུ་བཀའ་ཆོས་གནང་བའོ། །





达賴喇嘛在上海参观期間，在玉佛寺接受当地僧众朝拜。

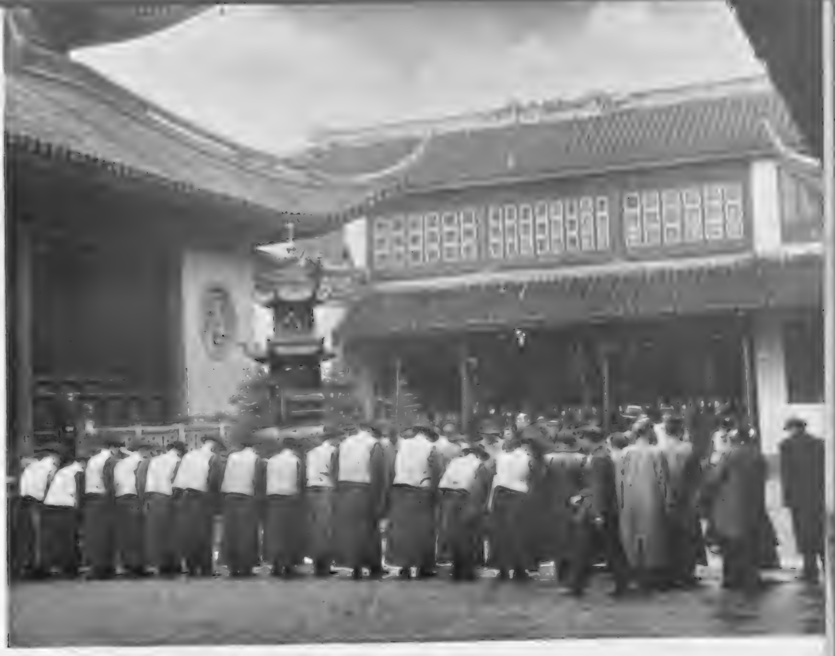
༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཧྲང་ཧད་དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་སྐབས་ཡུ་ཧྥོའི་ཟི་དགོན་པའི་ནང་དུ་ས་ཆ་དེ་གའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་མཇལ་ཁ་གནང་བ།

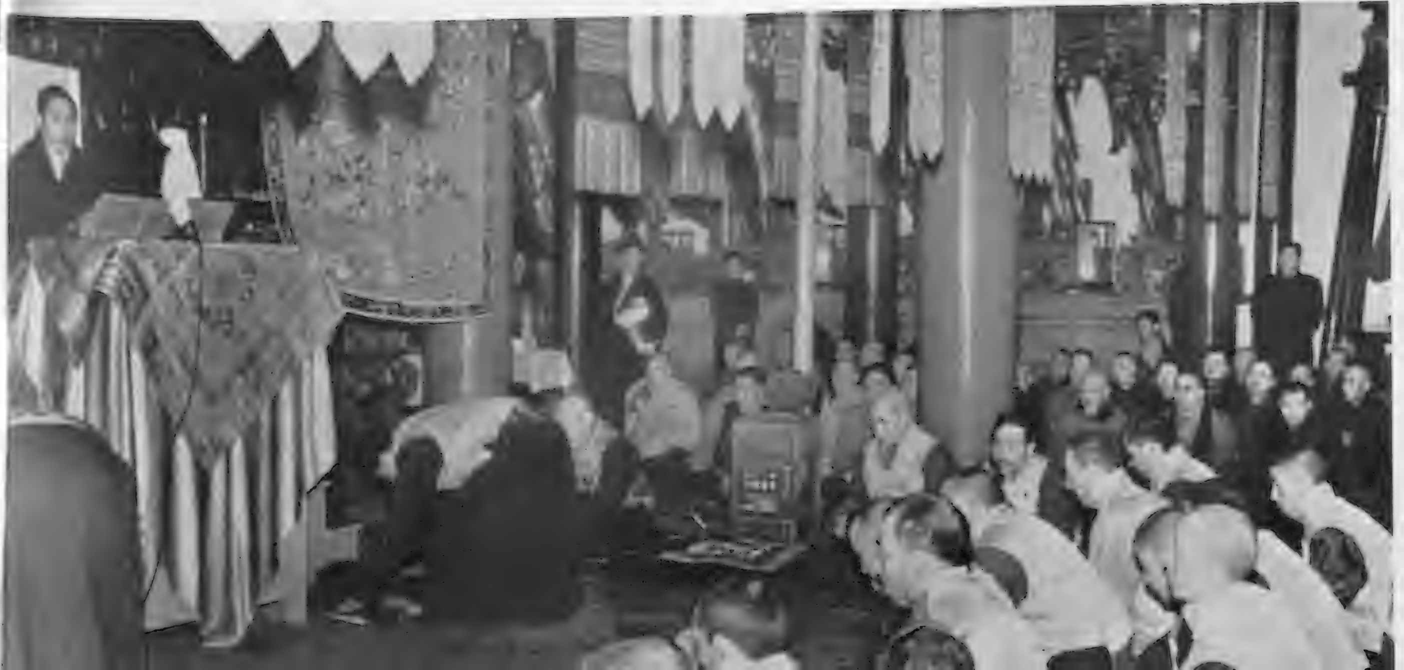
达賴喇嘛到上海玉佛寺講經，受到該寺僧侶热烈欢迎。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཧྲང་ཧད་ཡུ་ཧྥོའི་ཟི་དགོན་པའི་ནང་དུ་བཀའ་ཆོས་གནང་བར་ཕེབས་སྐབས་དགོན་པ་དེའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ཀྱིས་སྙིང་སེམས་འཁོལ་བའི་ངང་ནས་ཕེབས་བསུ་ཞུ་བ།

班禪額尔德尼到上海玉佛寺，受到欢迎情形。

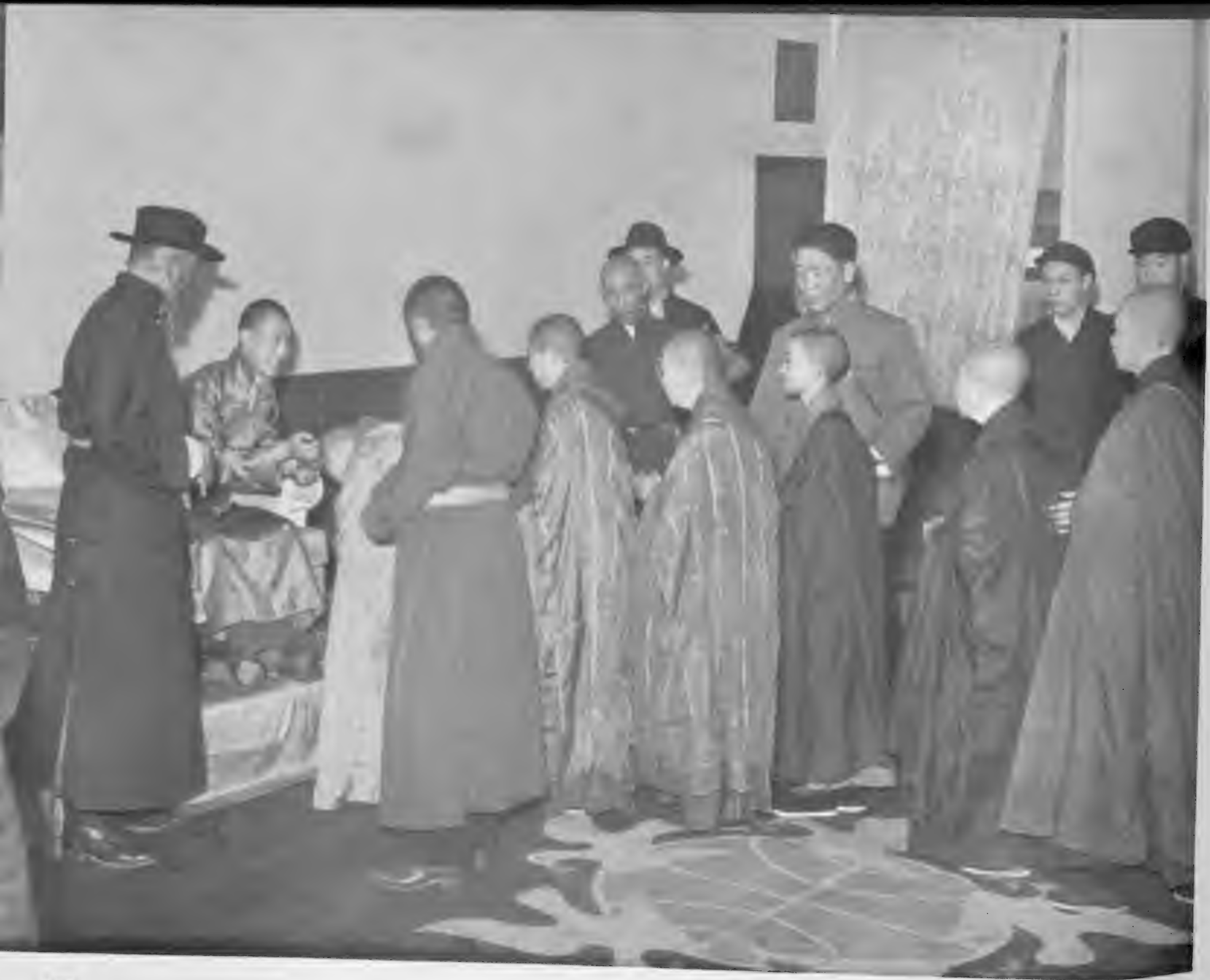
༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ཧྲང་ཧད་ཡུ་ཧྥོའི་ཟི་དགོན་པའི་ནང་དུ་ཕེབས་དེ་དགའ་བསུ་བཞེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།





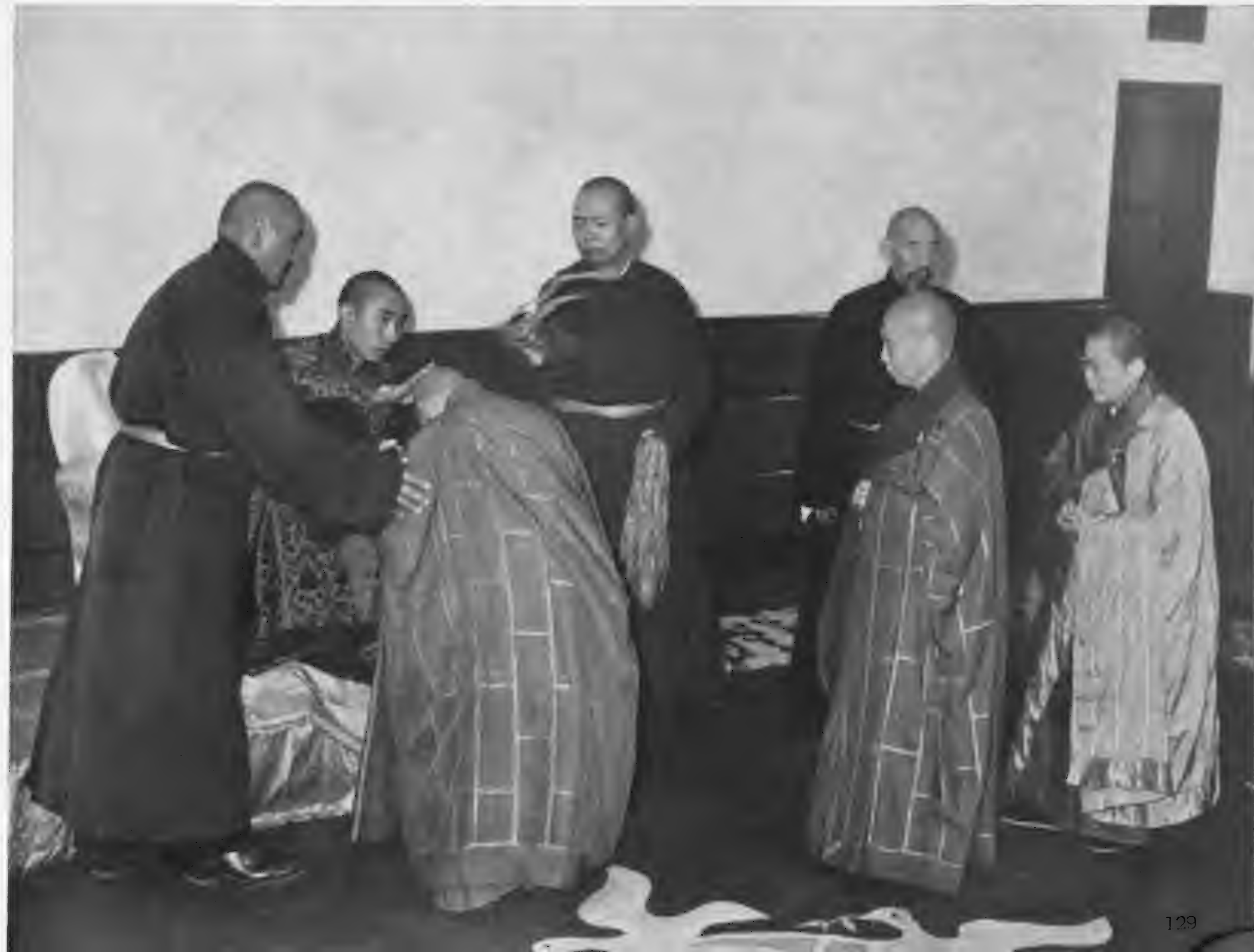
班禪額尔德尼在上海玉佛寺講經。

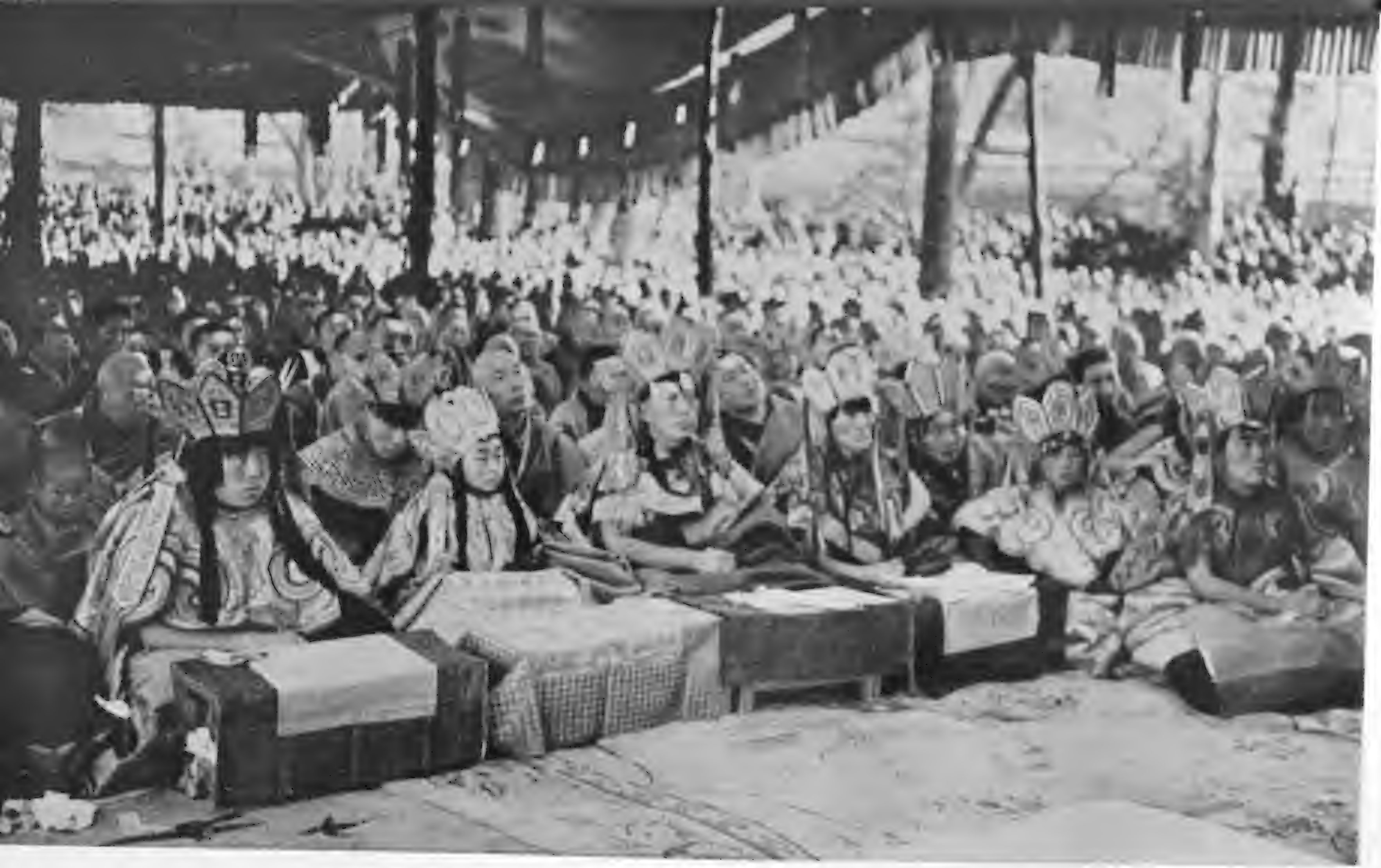
༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནིས་ཧྲང་ཧད་ཡུ་ཧྥོའི་ཟི་དགོན་པའི་ནང་དུ་བཀའ་····ཆོས་གནང་བ།



达頼喇嘛在武漢接受当
尼朝拜，並为他們摩頂。
༄། །ཝུ་ཧན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་
ལའི་བླ་མས་ས་ཆ་དེ་གའི་
འདུན་དང་བཙུན་མ་རྣམས་ལ
མཇལ་ཁ་གནང་བར་མ་ཟད།
ཕྱག་དབང་ཡང་གནང་བ་རེད།

班禪額尔德尼在武漢接受当
地僧尼朝拜，並为他們摩頂。
༄། །ཝུ་ཧན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་པཎ་
ཆེན་ཨེར་ཏི་ནིས་ས་ཆ་དེ་གའི་
དགེ་འདུན་དང་བཙུན་མ་རྣམས་ལ་
མཇལ་ཁ་གནང་བར་མ་ཟད།
ཕྱག་དབང་ཡང་གནང་བ་རེད།





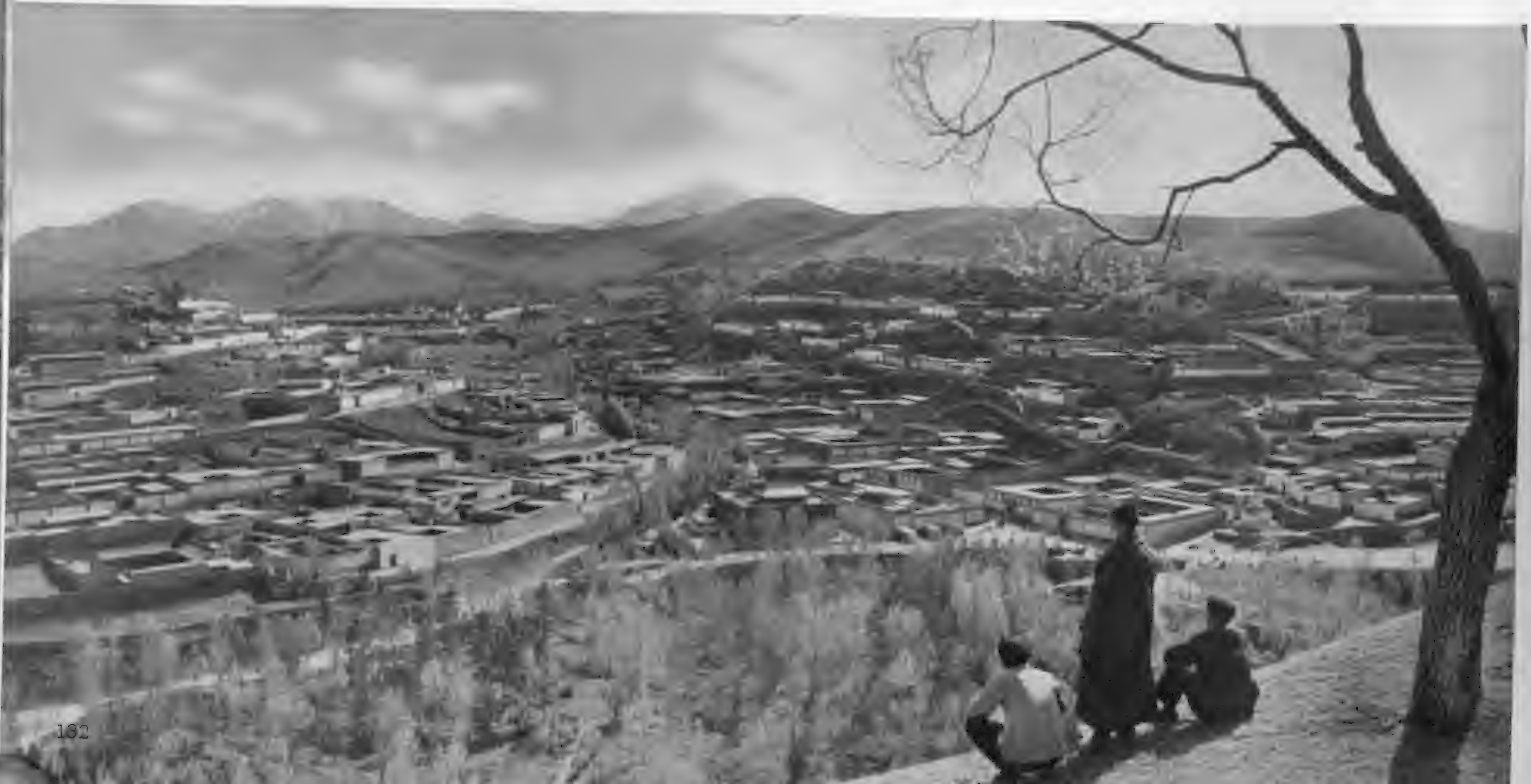
达賴喇嘛和班禪額尔德尼分别到达拉卜楞时，曾举行講經。这是拉卜楞寺的喇嘛們在听講經情形。
༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་སྔ་རྗེང་གིས་བླ་བྲང་བཀྲ་ཤིས་འཁྱིལ་དུ་ཕེབས་ཏེ་བཀའ་ཆོས་གནང་བ་རེད། པར་འདི་ནི་བླ་གྲྭ་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་ཆོས་ཞུ་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

达賴喇嘛在拉卜楞寺講經並接受羣众朝拜。
༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མས་བླ་བྲང་བཀྲ་ཤིས་འཁྱིལ་དུ་བཀའ་ཆོས་···
གནང་བར་མ་ཟད། སེར་སྐྱ་
དམངས་ཚོགས་ལ་མཇལ་ཁའང་··
གནང་བ་རེད།

班禪額尔德尼在拉卜楞寺講經並接受羣众朝拜。
༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནིས་བླ་བྲང་བཀྲ་ཤིས་འཁྱིལ་དུ་བཀའ་ཆོས་
གནང་བར་མ་ཟད། སེར་སྐྱ་དམངས་ཚོགས་ལ་མཇལ་ཁའང་གནང་བ་རེད།

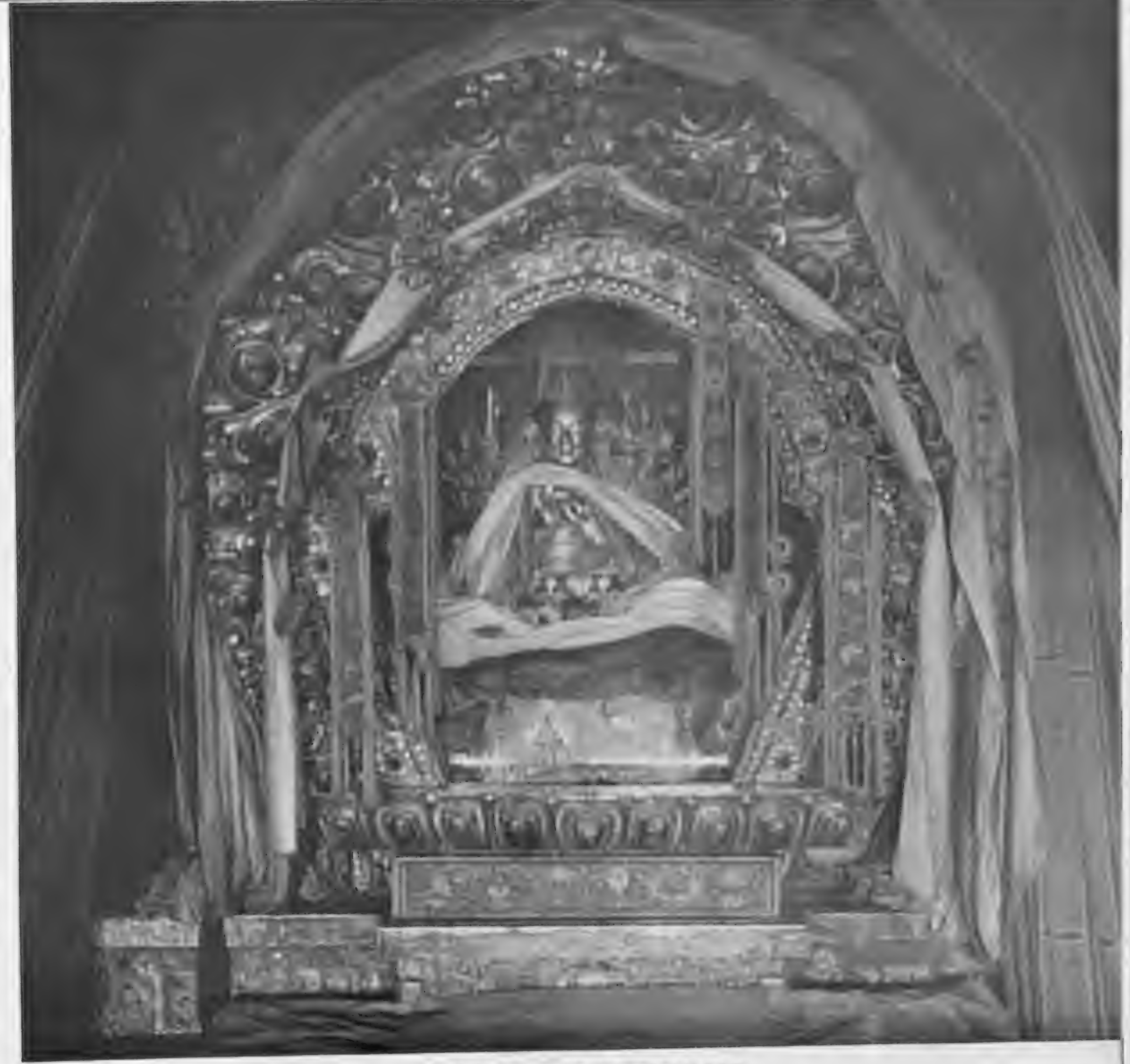
青海省塔尔寺是宗喀巴的誕生地。达賴喇嘛和班禪額尔德尼曾分別先后到这里朝拜。这是塔尔寺全景。

༄། །མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་སྐུ་འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་ནི་རྗེ་ཙོང་ཁ་པའི་འཁྲུངས་ཡུལ་ཡིན། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་སྔ་རྗེང་གིས་འདིར་གནས་གཟིགས་སུ་ཕེབས་པ་རེད། པར་འདི་ནི་སྐུ་འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་གི་ཡུལ་ལྗོངས་ཡོངས་རྫོགས་ཡིན།



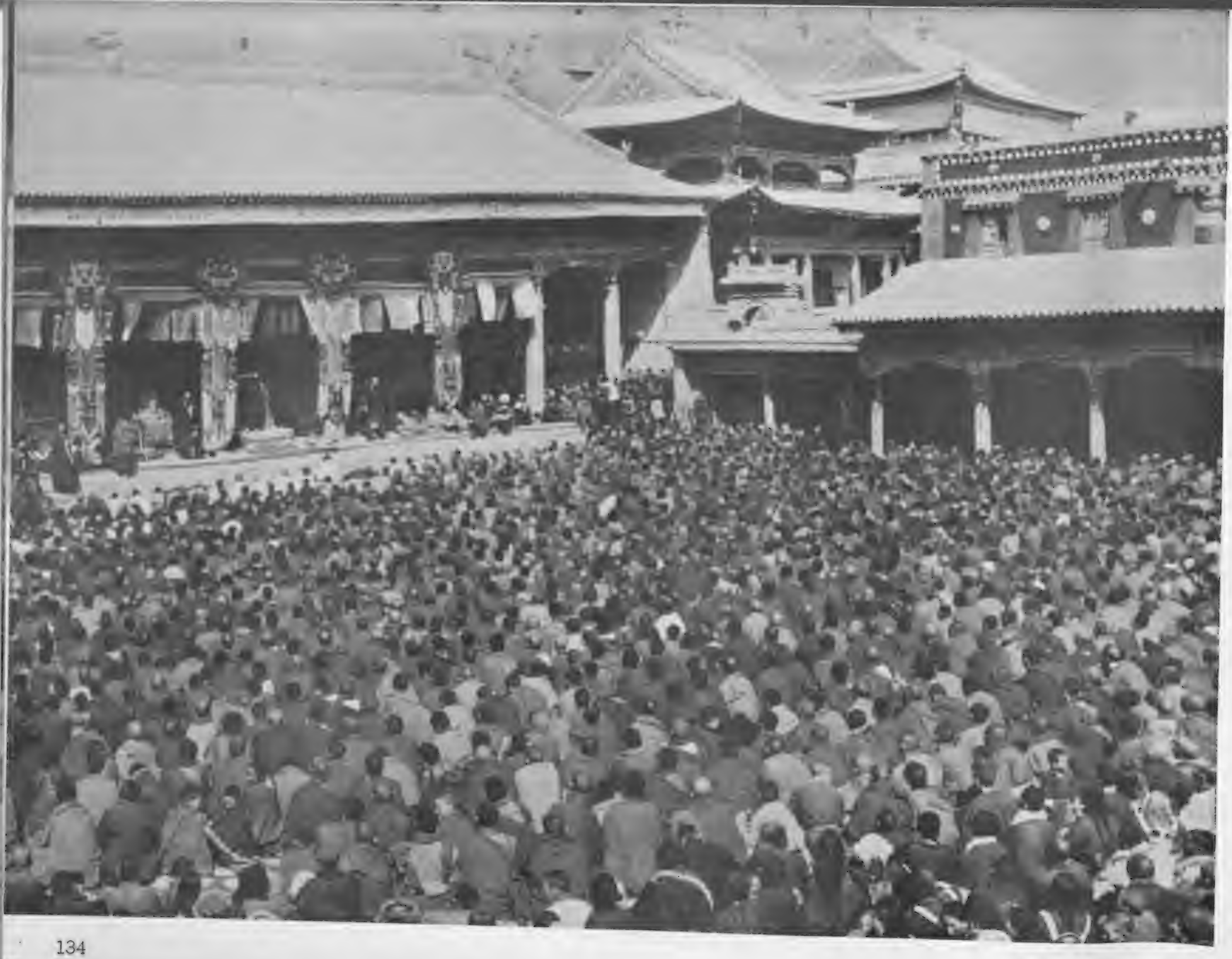
这是塔尔寺的旃檀樹，相傳在这棵樹下埋着宗喀巴的胞衣。

༄། །པར་འདི་ནི་སྐུ་འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་གི་ཙན་དན་ལྗོན་ཤིང་ཡིན། ལྗོན་ཤིང་དེའི་འོག་ཏུ་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་འཁྲུངས་དུས་ཀྱི་སྐྱེ་ཁྲག་སྲས་ཏེ་བཞུགས་ཡོད་པར་གྲགས།

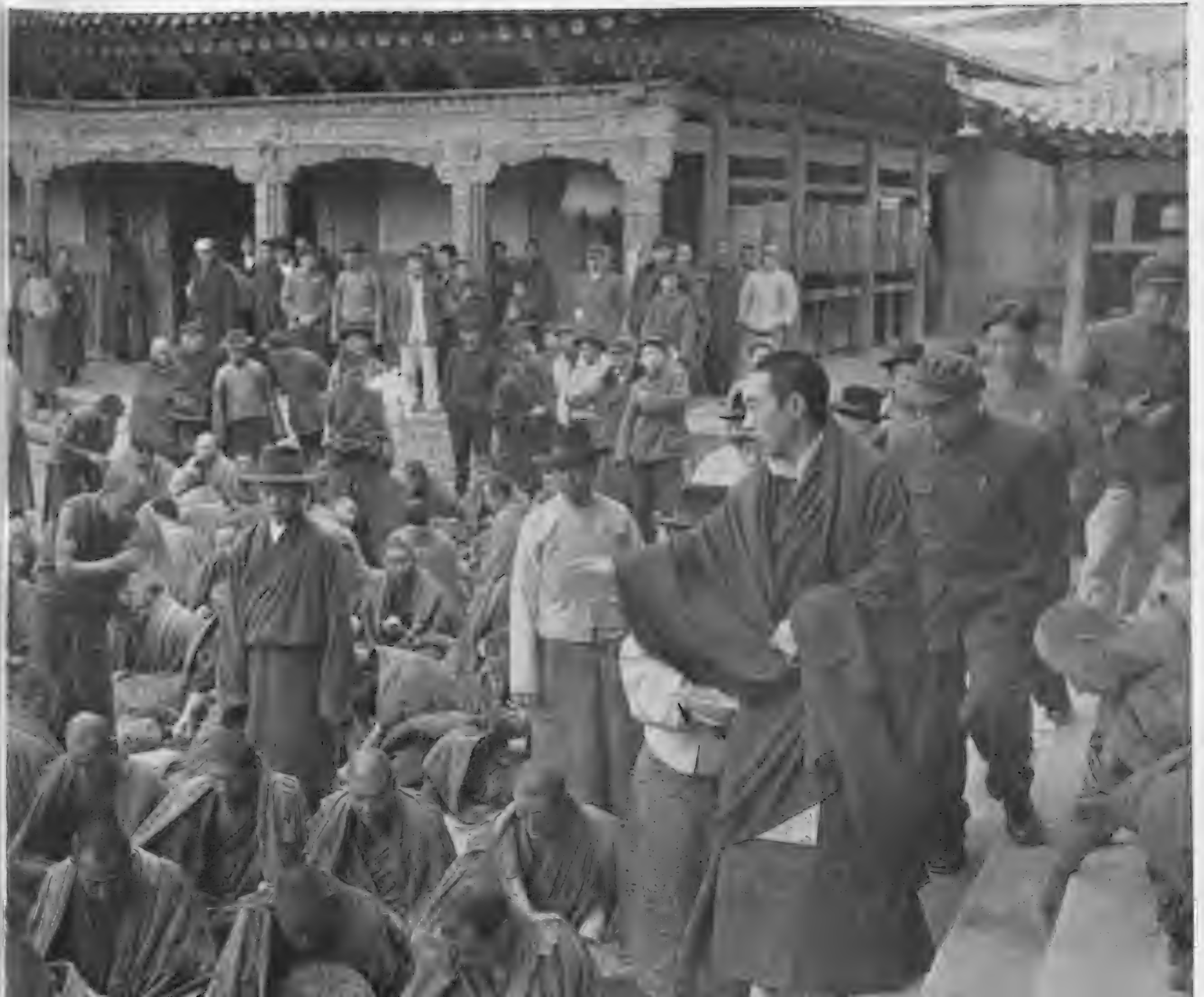


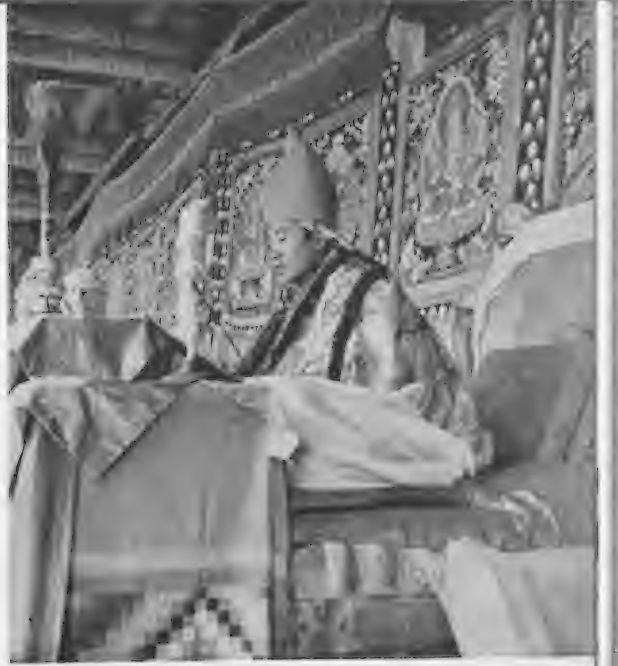
塔尔寺的大金瓦寺內宗喀巴的塑像。

༄།།སྐུ་འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་གི་གསེར་གདུང་ཆེན་མོའི་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་རྗེ་ཙོང་ཁ་པའི་སྐུ་བརྙན།



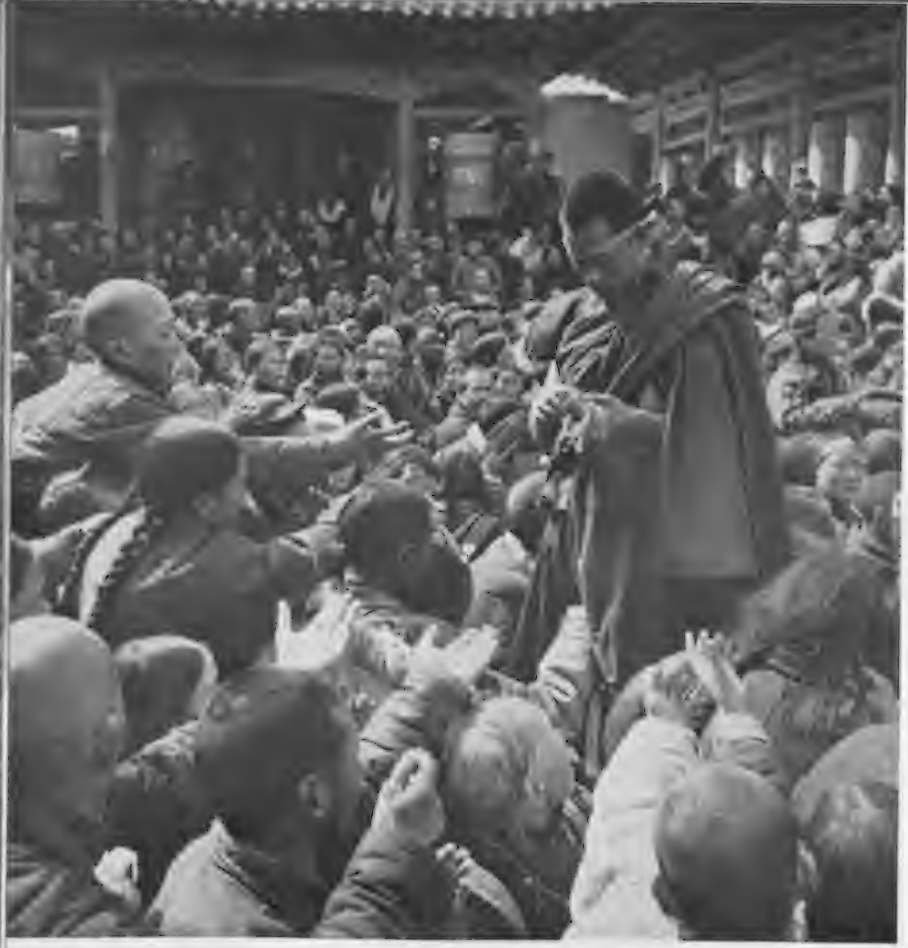
达賴喇嘛在塔尔
寺講經。
༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མས་
སྐུ་འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་
དུ་བཀའ་ཆོས་གནང···
བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

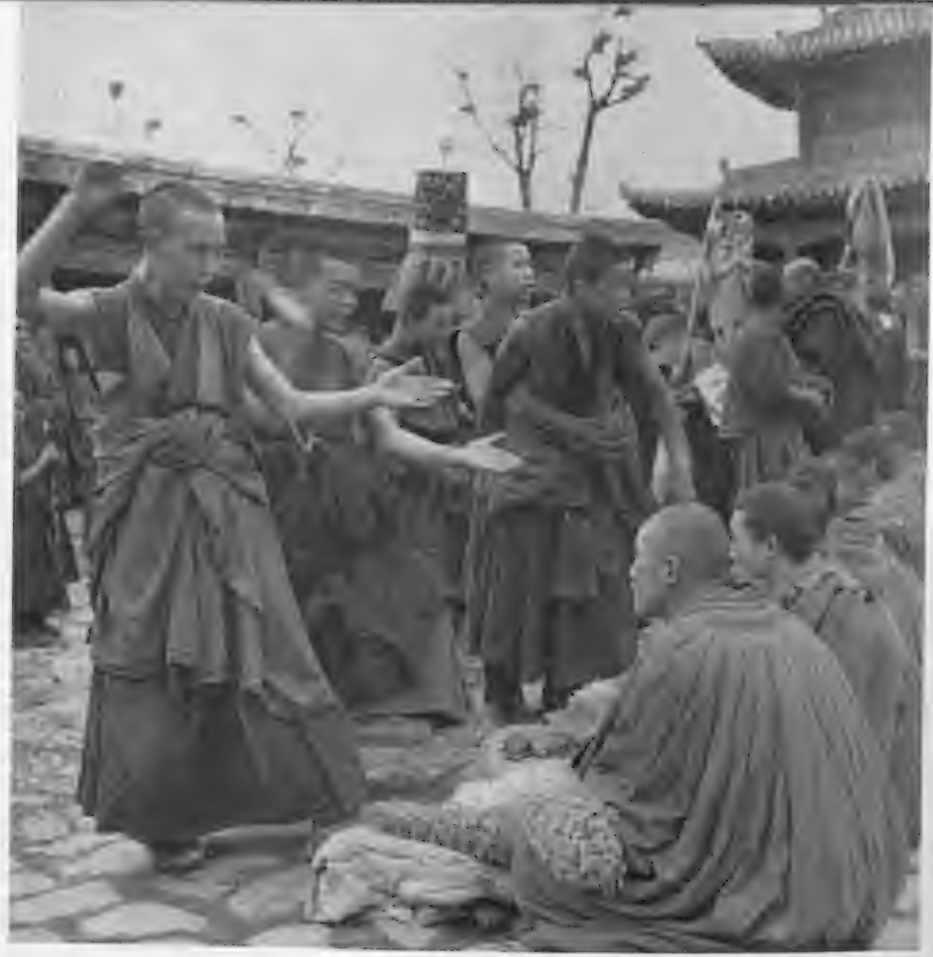




班禪額尔德尼在塔尔寺講經。
༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནིས་སྐུ་
འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་དུ་བཀའ···
ཆོས་གནང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

班禪額尔德尼向塔尔寺僧众
散米以示散花情形。
༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནིས་
སྐུ་འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་གི་དགེ···
འདུན་པ་རྣམས་ལ་མེ་ཏོག་མཆོན··
བྱེད་ཀྱི་འབྲས་གཏོར་ནས་བྱིན···
འབེབས་མཛད་པ།



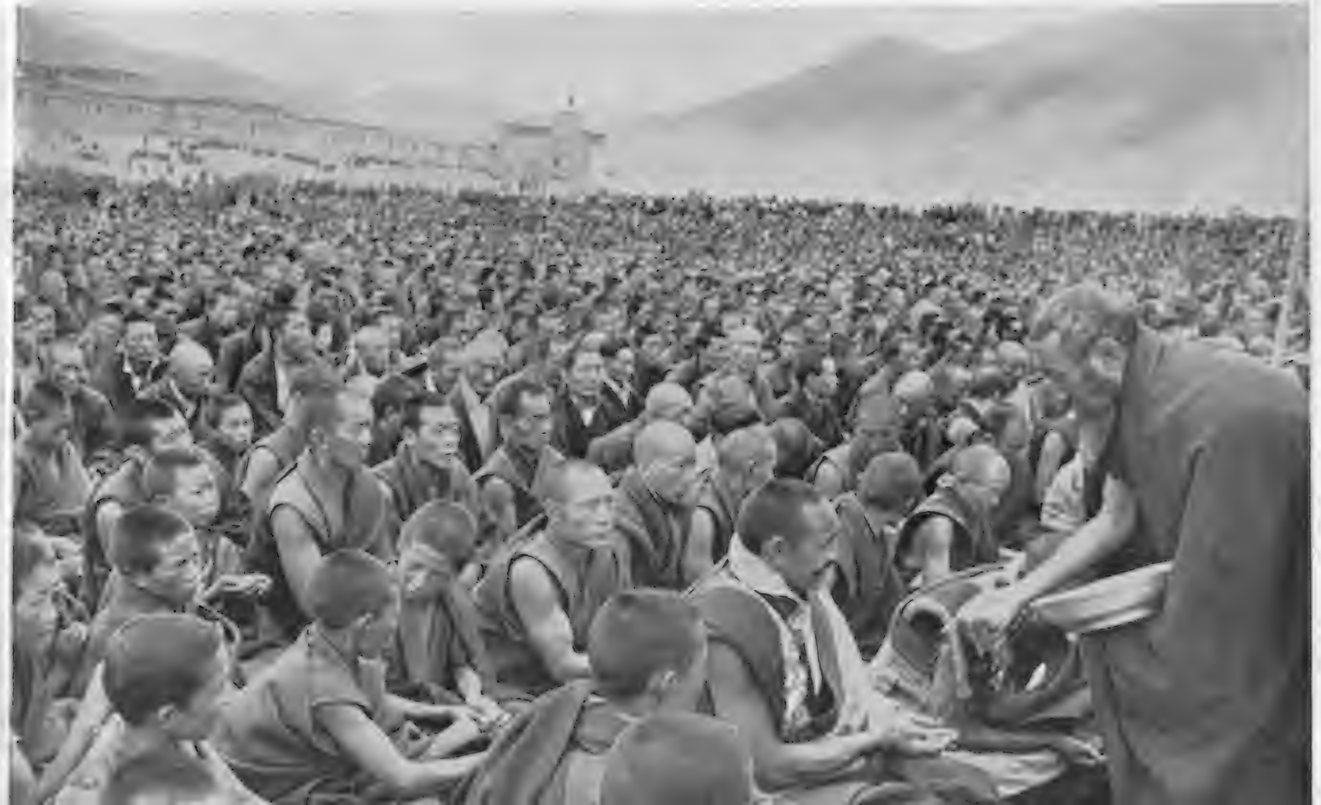


达賴喇嘛在講經前散發了金剛結給听經的僧众(左圖)。塔尔寺的僧众在講經院举行論辯經会，以示欢迎班禪額尔德尼(右圖)。

༄། །གཡས་ཀྱི་པར་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མས་བཀའ་ཆོས་མ་གནང་གོང་དུ་བཀའ་ཆོས་ཞུ་མཁན་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་སྲུང་མདུད་གནང་བ། གཡོན་གྱི་པར་ནི་སྐུ་འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་གི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་གྲྭའི་ནང་དུ་དམ་བཅའ་ཚུགས་ཏེ་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་ལ་དགའ་བསུ་ཞུ་བ།

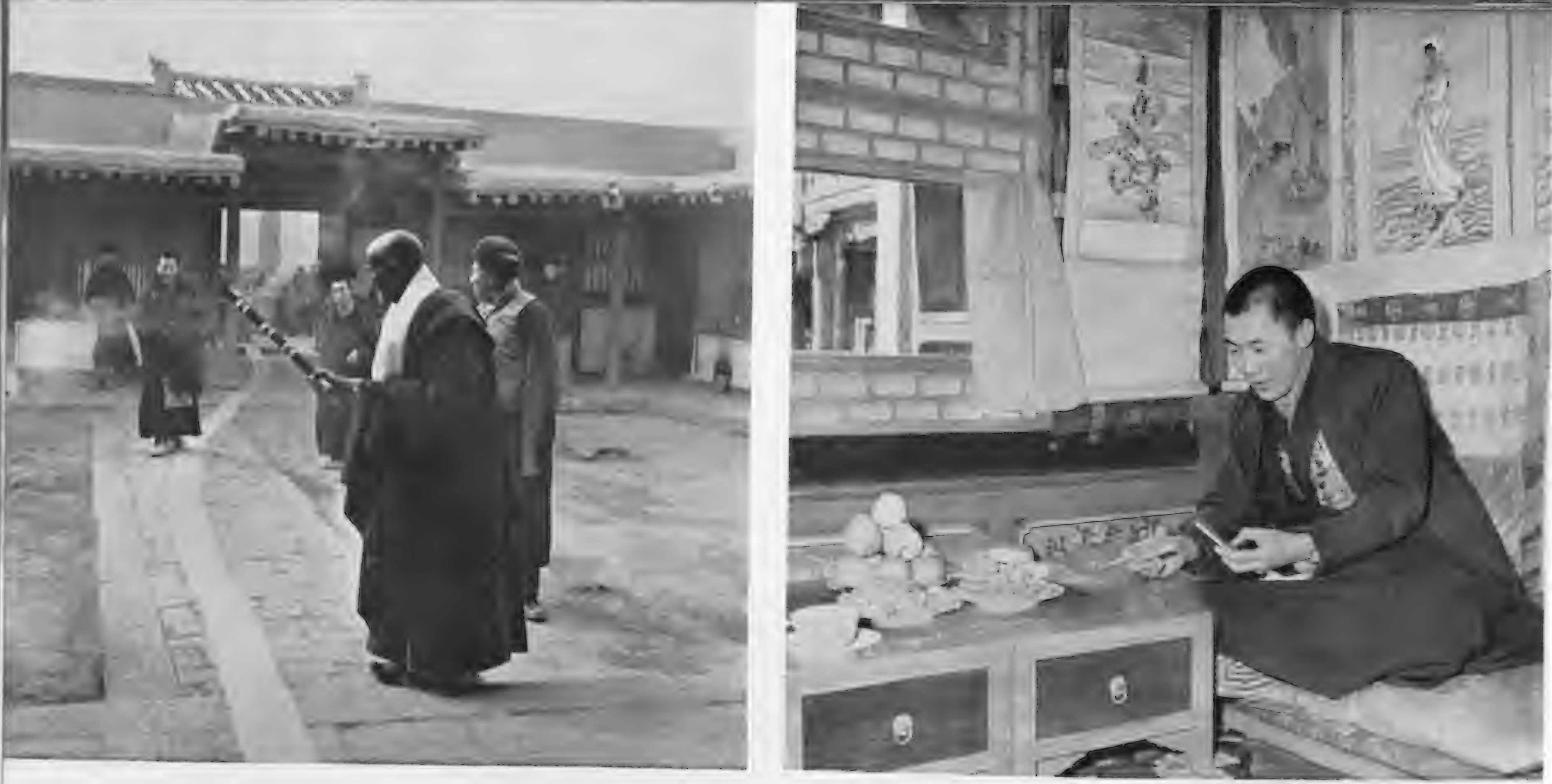
达賴喇嘛在昌都講經並接受喇嘛和羣众朝拜。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མས་ཆབ་མདོར་བཀའ་ཆོས་གནང་བར་མ་ཟད། བླ་གྲྭ་དང་དམངས་ཚོགས་རྣམས་ལ་མཇལ་ཁའང་གནང་བ་རེད།



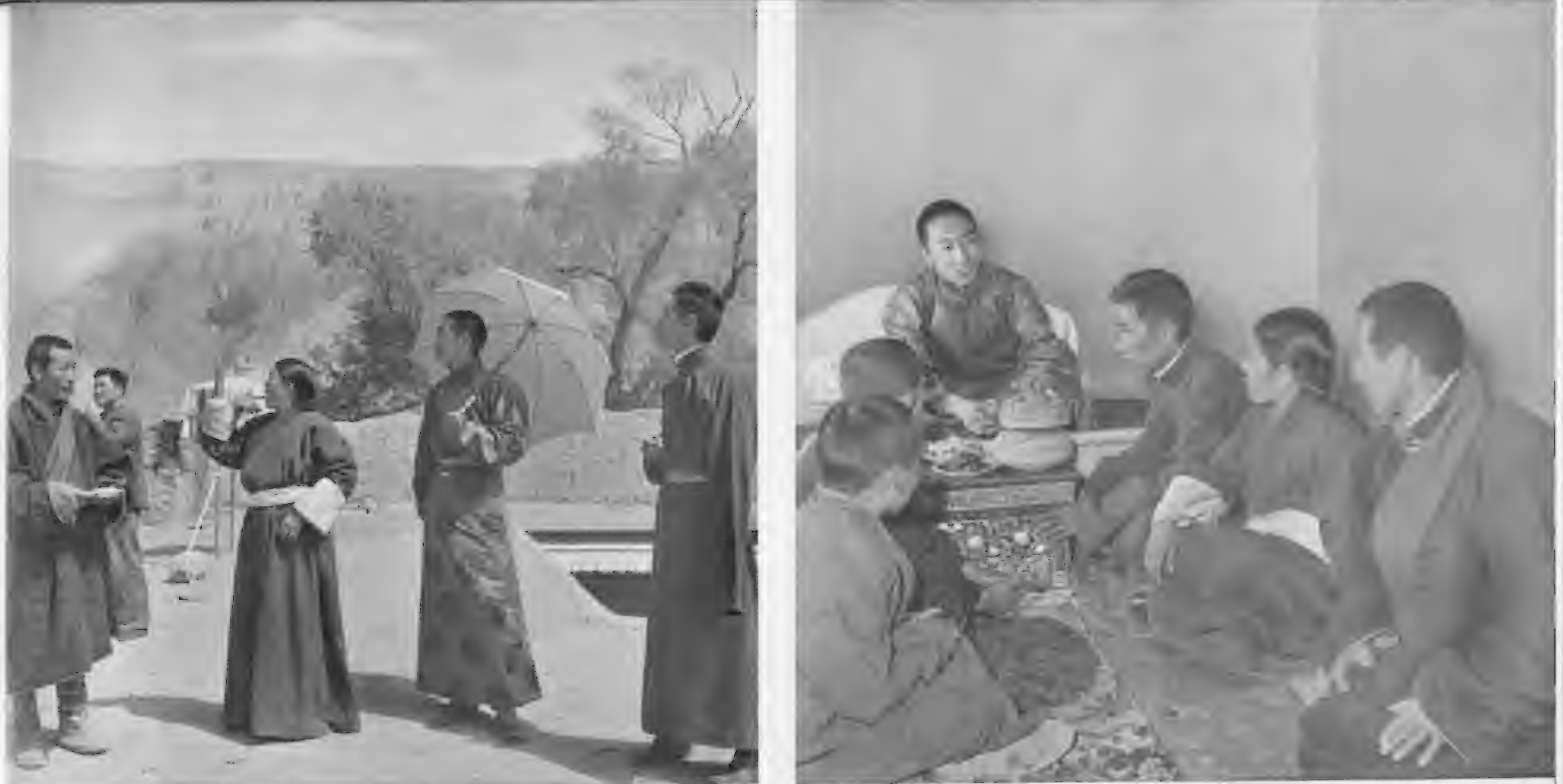
向听經的僧众散米以示散花的情形。

༄། །བཀའ་ཆོས་ཞུ་མཁན་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་འཐོར་''འབྲས་གནང་བ།



达賴喇嘛在返藏途中經过西寧时於 1955 年 3 月22日到达他的誕生地——湟中縣紅崖村省親，对闊別 16 年的家鄉感到異常親切。左圖是达賴喇嘛前往他伯父家看望他伯父阿旺祖木。右圖是达賴喇嘛在伯父家進餐。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་བོད་ལྗོངས་སུ་ཕྱིར་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་སྐབས་ ༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༢ ཉིན་ཟི་ལིང་དུ་གང་ཉིད་ཀྱི་འཁྲུངས་ཡུལ་ཧོང་ཀྲུང་རྫོང་ཁོངས་སྟག་འཚེར་གྱི་ཡབ་གཞིས་སུ་མཚམས་འདྲིར་ཕེབས་སྐབས་གང་ཉིད་ས་ཆ་དེ་ནས་ཕེབས་ཐོན་མཛད་དེ་མི་ལོ་བཅུ་དྲུག་སོང་ཞིང་། དེ་ལས་དངོས་སུ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཐུབ་པར་བརྟེན་དགྱེས་ཚོར་ཆེན་པོ་འཁྲུངས་པ་རེད། གཡས་ཀྱི་པར་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མས་གང་ཉིད་ཀྱི་ཡབ་གཞིས་ཀྱི་ཁུ་བོ་ངག་དབང་འཛིགས་མེད་ཀྱི་གཟིམས་ཤག་ཏུ་མཚམས་འདྲིར་ཕེབས་པ། གཡོན་གྱི་པར་ནི་ཏཱ་ལའི་བླ་མས་ཡབ་གཞིས་ཀྱི་ཁུ་བོའི་གཟིམས་ཤག་ཏུ་གསོལ་ཚིགས་བཞེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

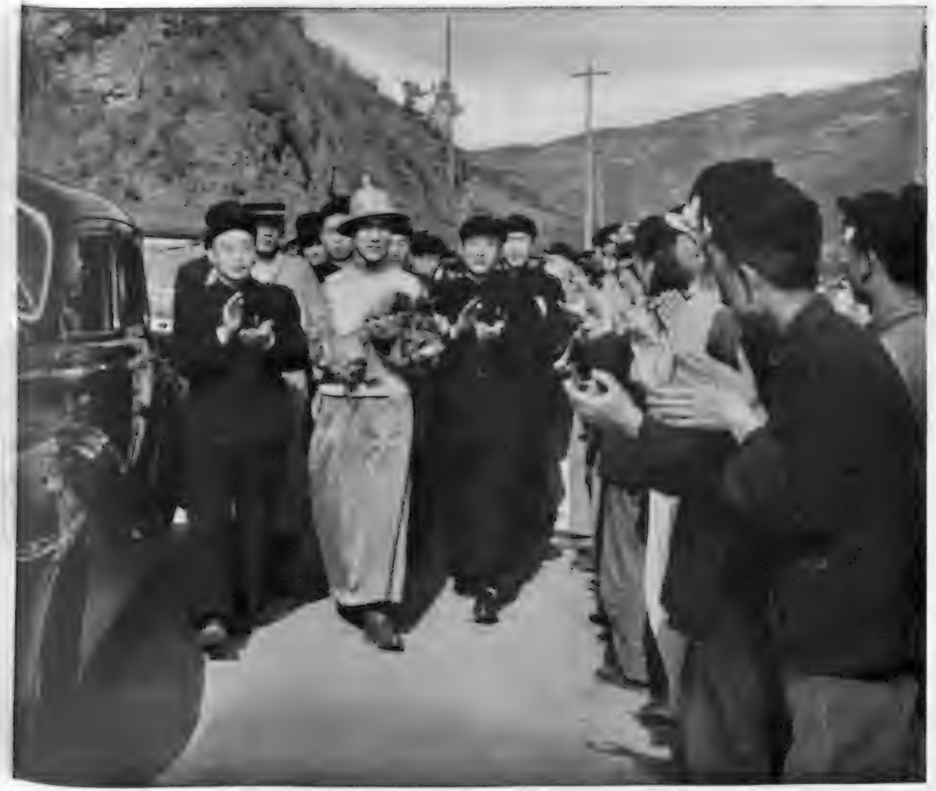


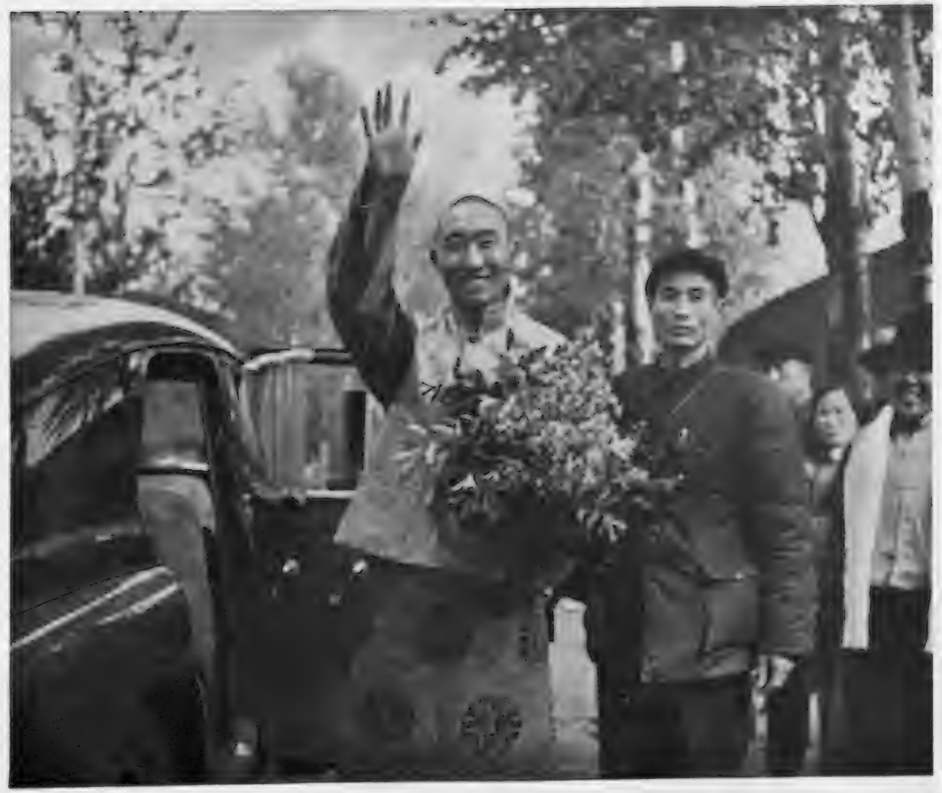
班禪額尔德尼在返藏途中經过西寧时於 1955 年 5 月21日前往他的誕生地——循化撒拉族自治縣文都藏族自治区麻日村省親。左圖班禪額尔德尼和他的父母在观看家鄉風景。右圖是班禪額尔德尼和他的父母、弟弟、管家在家中欢談。

༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་ཟི་ལིང་བརྒྱུད་བོད་ལྗོངས་སུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་སྐབས་ ༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ ཉིན་གང་ཉིད་ཀྱི་འཁྲུངས་ཡུལ་ཞོང་ཧྭ་སར་ལར་རིགས་རང་སྐྱོང་རྫོང་ཁོངས་བིས་མདོ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཤོག་ཁའི་མ་རུ་གྲོང་སྡེའི་ཡབ་གཞིས་སུ་མཚམས་འདྲིར་ཕེབས་པ་རེད། གཡས་ཀྱི་པར་ནི་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནིས་ཡབ་གཞིས་ཀྱི་ཡབ་ཡུམ་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་འཁྲུངས་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་ལྗོངས་ལ་གཟིགས་མོ་གཟིགས་པ། གཡོན་གྱི་པར་ནི་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནིས་ཡབ་གཞིས་ཀྱི་ཡབ་ཡུམ་དང་། སྐུ་མཆེད། གཉེར་པ་བཅས་ལྷན་རྒྱས་སུ་བཀའ་མོལ་གནང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

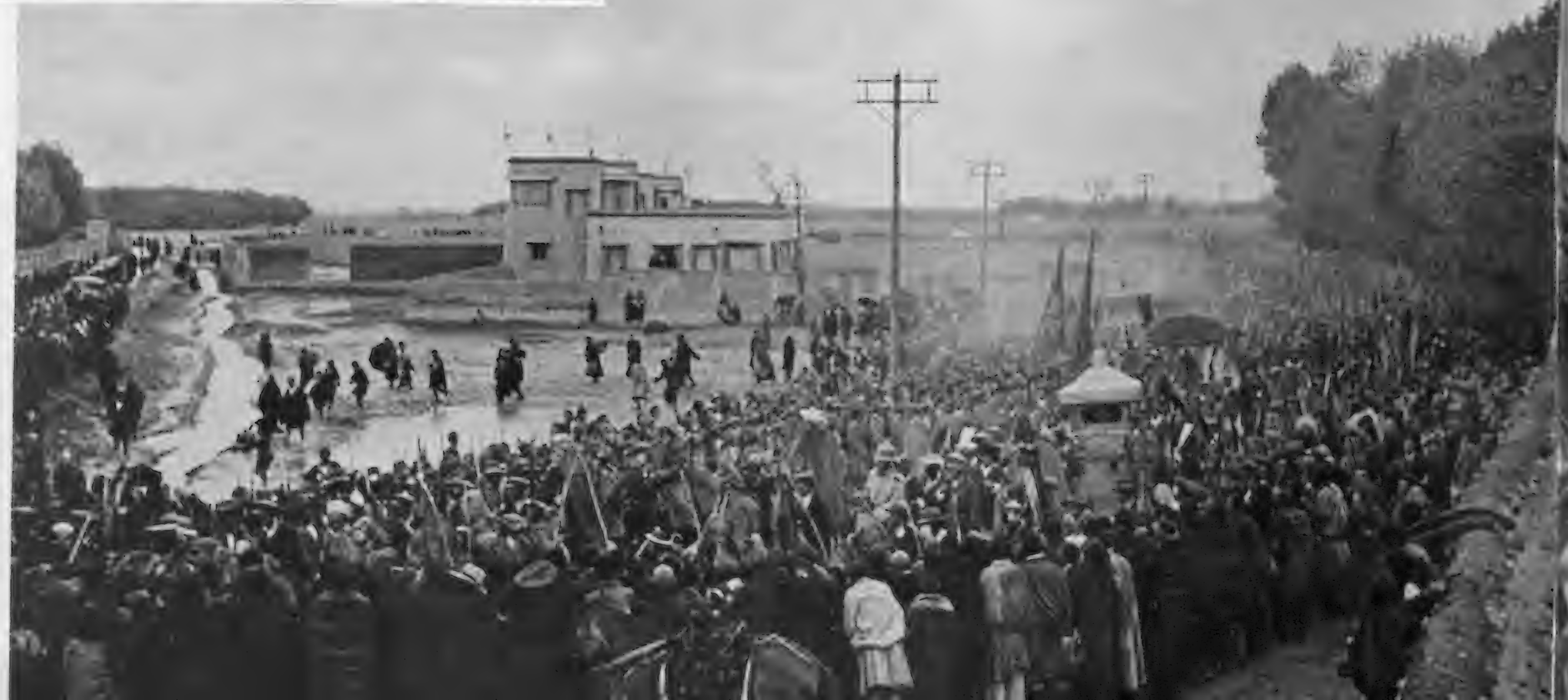
达賴喇嘛經过四川省雅安返西藏。
༄།། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཟི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་
ཁོངས་གཡའ་ཛན་བརྒྱུད་བོད་ལྗོངས་སུ་
ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་བ།

班禪額尔德尼經过青海省西寧返西藏。
༄། ། པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི་མཚོ་སྔོན་ཞིང་
ཆེན་ཁོངས་ཟི་ལིང་བརྒྱུད་བོད་ལྗོངས་སུ་ཆིབས་
བསྒྱུར་གནང་བ།

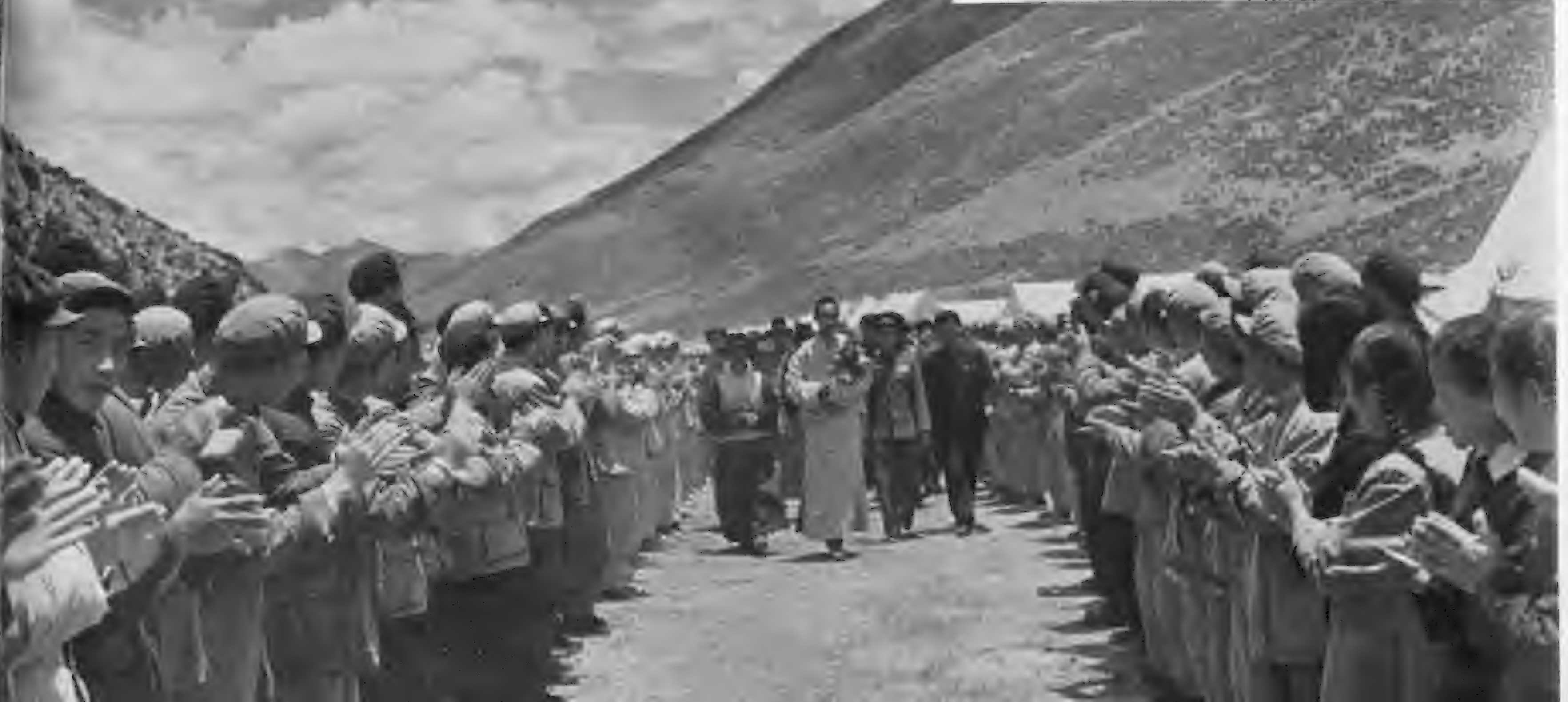


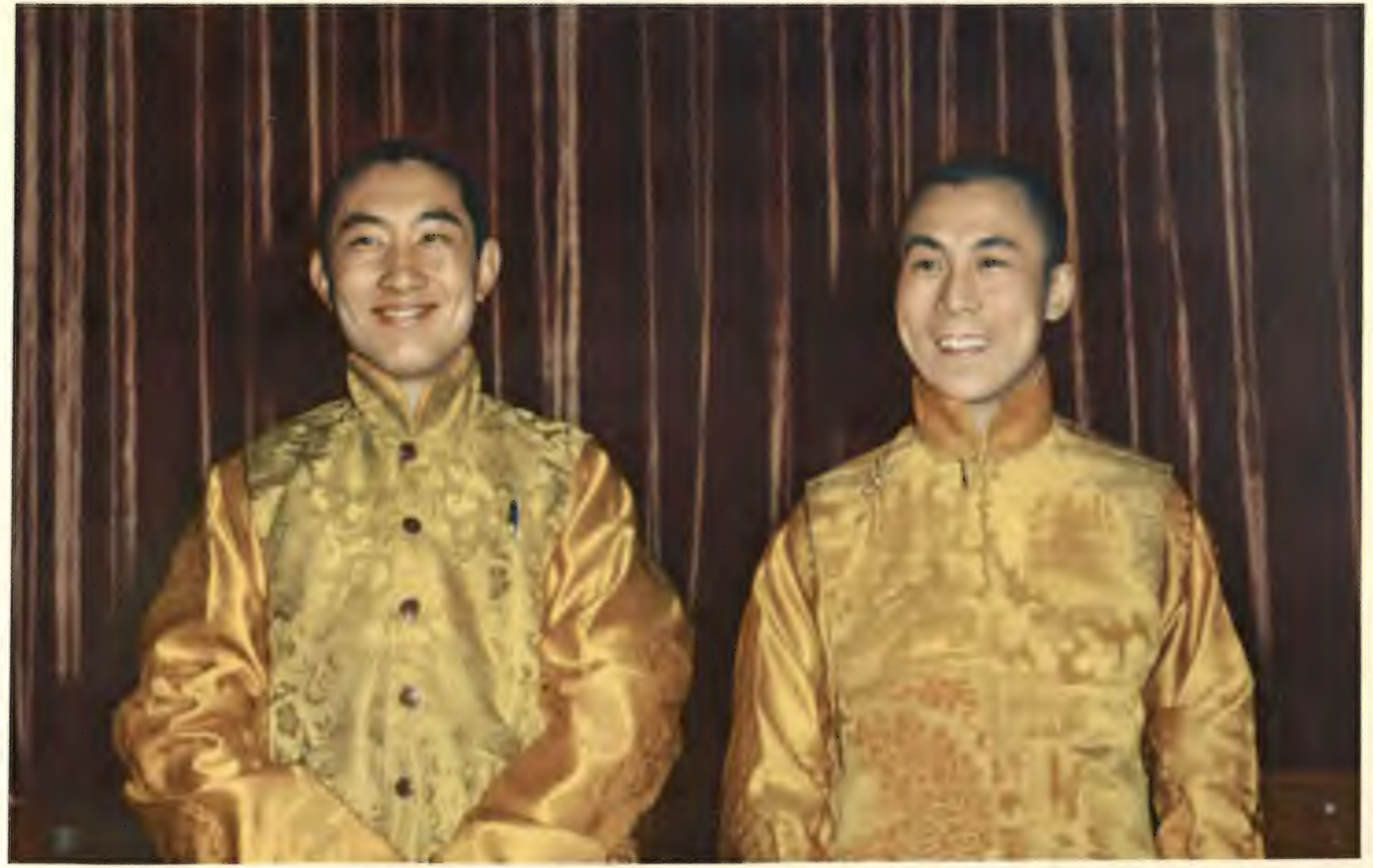


达赖喇嘛抵拉薩时受到当地藏民欢迎情形。
༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ལྷ་སར་ཕེབས་སྐབས་ས་ཆ་དེ་
གའི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་དགའ་བསུ་བཞེས་པ།



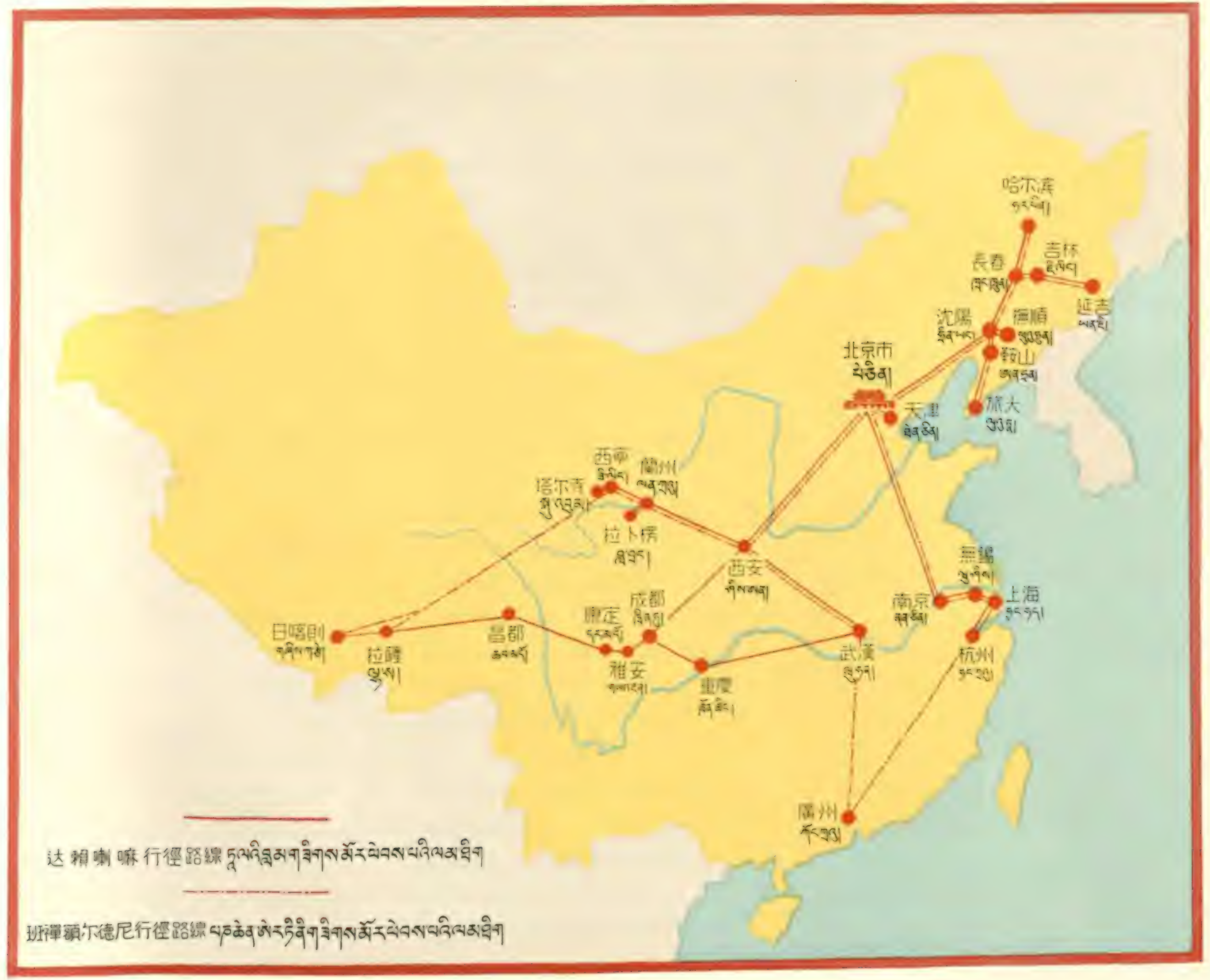
班禪額尔德尼返日喀則途中經过拉日公路受到欢迎情形。
༄། །པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་གཞིས་ཀ་རྩེར་ཕྱིར་ཕེབས་སྐབས་ལྷ་གཞིས་
གཞུང་ལམ་ཐོག་དགའ་བསུ་བཞེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།





达賴喇嘛和班禪額尔德尼親密团結在祖國大家庭里。

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་ཐུགས་ཡིད་འོ་
ཆུ་གཅིག་ཏུ་འདྲིས་ཏེ་མེས་རྒྱལ་ཁྱིམ་ཚང་ཆེན་པོ འི་ནང་དུ་མཐུན་སྒྲིལ་མཛད་པ།


哈尔濱
長春
吉林
延吉
沈陽
撫順
鞍山
北京市
天津
旅大
西寧
蘭州
塔尔寺
拉卜楞
西安
無錫
南京
上海
成都
康定
日喀則
拉薩
昌都
雅安
重慶
武漢
杭州
廣州
达賴喇嘛行徑路線 ཏཱ་ལའི་བླ་མ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པའི་ལམ་ཐིག
班禪額尔德尼行徑路線 པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པའི་ལམ་ཐིག

达賴喇嘛和班禪額尔德尼到
北京並参观各地路線略圖

༄། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་།
པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་པེ་
ཅིན་དུ་བཞུགས་རིང་དང་སེས་···
རྒྱལ་ས་ཆ་ཁག་ཏུ་གཟིགས་སྐོར་·
ཕེབས་པའི་ཕེབས་ལམ་མཚོན་བྱེད་
ཀྱི་ས་བཀྲ།

达賴喇嘛在北京及祖國各地活动日程

1954年7月……………………达賴喇嘛自拉薩起程取道康藏公路前往北京
8月28日——9月1日……………經雅安、成都乘飛机到达西安
9月1日……………………在西安与班禪額尔德尼親切会見
9月3日——4日……………与班禪額尔德尼由西安乘火車抵北京
9月7日——30日……………在北京参观和遊覽
9月11日……………………中國各族人民偉大領袖毛澤东主席親自接見达賴喇嘛
9月15日——28日……………代表西藏人民出席第一屆全國人民代表大会第一次会議
10月1日……………………参加首都慶祝建國五周年國慶節
10月2日——12月12日…………在北京参观和遊覽
12月13日——19日……………与班禪額尔德尼在天津参观
12月21——30日……………出席中國人民政治协商会議第二屆全國委員会第一次全体会議及其他会議
1955年1月4日——9日…………在南京参观和遊覽
1月9日——12日……………在無錫参观和遊覽
1月13日——17日……………在杭州参观和遊覽西湖
1月18日——28日……………在上海参观和遊覽並進行宗教活动
1月31日——2月4日…………到达沈陽与由北京來沈陽的班禪額尔德尼会見，同在沈陽及撫順参观
2月5日——9日……………与班禪額尔德尼在旅大参观
2月10日——11日……………与班禪額尔德尼在鞍山参观我國鋼都鞍山鋼鉄公司
2月12日——15日……………与班禪額尔德尼在哈尔濱参观
2月16日……………………与班禪額尔德尼在吉林参观丰滿發电厂
2月17日——19日……………与班禪額尔德尼在延边朝鮮族自治州参观
2月23日——26日……………在北京欢度藏曆木羊年新年
3月9日……………………与班禪額尔德尼及随行高級官員出席國务院第七次全体会議
3月12日……………………与班禪額尔德尼分别离开北京
3月14日——17日……………經西安、蘭州到达西寧前往朝拜塔尔寺並進行宗教活动
3月22日……………………到自己的誕生地——湟中縣紅崖村回家省親
3月24日——31日……………离青海到甘肅在拉卜楞寺進行宗教活动
4月1日——6日……………从蘭州抵西安並在西安参观和遊覽
4月8日——10日……………在武漢参观和遊覽並進行宗教活动
4月16日——19日……………在重慶参观和遊覽
4月20日——5月5日…………在成都参观和遊覽
5月7日——8日……………在康定進行宗教活动
6月2日——12日……………在昌都参观並進行宗教活动
6月13日——29日……………离昌都經康藏公路返抵拉薩

班禪額尔德尼在北京及祖國各地活动日程

1954年7月……………………班禪額尔德尼由日喀則到拉薩与达頼喇嘛会見並取道青藏公路前往北京
7月2日——8月30日…………經西寧、蘭州乘飛机到达西安
9月1日……………………在西安与达頼喇嘛親切会見
9月3日——4日……………与达頼喇嘛由西安乘火車抵北京
9月10日——30日…………在北京参观和遊覽
9月11日……………………中國各族人民偉大領袖毛澤东主席親自接見班禪額尔德尼
9月15日——28日…………代表西藏人民出席第一屆全國人民代表大会第一次会議
10月1日……………………参加首都慶祝建國五周年國慶節
10月2日——12月12日……在北京参观和遊覽
12月13日——19日…………与达頼喇嘛在天津参观
12月21日——30日…………出席中國人民政治協商会議第二屆全國委員会第一次全体会議及其他会議
1955年2月2日——4日……在沈陽与由杭州來沈陽的达頼喇嘛会見，同在沈陽及撫順参观
2月5日——9日……………与达頼喇嘛在旅大参观
2月10日——11日…………与达頼喇嘛在鞍山参观我國鋼都鞍山鋼鉄公司
2月12日——15日…………与达頼喇嘛在哈尔濱参观
2月16日……………………与达頼喇嘛在吉林参观丰滿發电厂
2月17日——19日…………与达頼喇嘛在延边朝鮮族自治州参观
2月23日——26日…………在北京欢度藏曆木羊年新年
3月9日……………………与达頼喇嘛及随行高級官員出席國务院第七次全体会議
3月12日……………………与达頼喇嘛分别离开北京
3月14日——22日…………在上海参观和遊覽並進行宗教活动
3月23日——27日…………在杭州参观和遊覽西湖
3月29日——4月2日………在廣州参观和遊覽
4月3日——7日……………在武漢参观和遊覽並進行宗教活动
4月8日——10日……………在西安参观和遊覽
4月11日——15日…………在蘭州進行宗教活动
4月16日——22日…………在甘肅拉卜楞寺進行宗教活动
4月23日——5月20日……經蘭州到西寧，前往朝拜塔尔寺並進行宗教活动
5月21日——24日…………到自己的誕生地——循化撒拉族自治縣文都藏族自治区麻日村回家省親
5月28日——7月4日………离西寧經青藏公路返抵日喀則

༄༅། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་པེ་ཅིན་དང་མེས་རྒྱལ་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཕེབས་བཞུགས་མཛད་སྐབས་ཀྱི་དུས་ཚེས་རེའུ་མིག

༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་ ༧ པར་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ལྷ་ས་ནས་ཕེབས་རྗོག་ཕྱོན་ཏེ་ཁམས་བོད་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད་པེ་ཅིན···
དུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་།
ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༢༨ ནས་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ བར་གཡའ་ཧྲན་བརྒྱུད་ཁྲིན་དུ་བར་ཐང་ས་འཁོར་དང་། དེ་ནས་གནམ་
གྲུའི་ཐོག་སི་ཨན་དུ་ཕེབས།
ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ ཉིན་སི་ཨན་དུ་དགྱེས་བཞིའི་ངང་ནས་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་དང་གསེར་ཞལ་ལྷན་འཛོམས···
གནང་།
ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣ ནས་ ༤ བར་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་དང་ལྷན་རྒྱས་མེ་འཁོར་དུ་བཞུགས་ཏེ་སི་ཨན་ནས་པེ···
ཅིན་དུ་ཕེབས།
ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༥ ནས་ ༣༠ བར་པེ་ཅིན་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམས་དུ་ཕེབས།
ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་ཀྲུང་གོའི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱི་རླབས་ཆེན་གཙོ་འཛིན་ཀྲུའུ་ཞི་མའོ···
ཙེ་ཏུང་སྐུ་དངོས་ཀྱིས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ལ་མཇལ་འཕྲད་གནང་།
ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ ནས་ ༢༨ བར་བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་ཀྱི་ཚབ་མཛད་དེ་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་
ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོའི་ཐོག་ཕེབས།
ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡ ཉིན་རྒྱལ་ཁབ་དབུ་བརྙེས་ཏེ་ལོ་ལྔ་འཁོར་བའི་རྒྱལ་སའི་རྟེན་འབྲེལ་དུས་ཆེན་མཛད་སྒོར···
ཕེབས།
ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢ ནས་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༢ བར་པེ་ཅིན་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམས་དུ་ཕེབས།
ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༣ ནས་ ༡༩ བར་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་དང་ལྷན་རྒྱས་ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་མོ་དང་
སྐྱ་འཆམས་དུ་ཕེབས།
ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༡ ནས་ ༣༠ བར་ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་ཆབ་སྲིད་གྲོས་མོལ་ཚོགས་འདུའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཨུ་ཡོན་
ལྷན་ཁང་སྐབས་གཉིས་པའི་རྒྱས་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ་དང་གྲོས་ཚོགས་
གཞན་མའི་ཐོག་ཕེབས།
༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༧ ནས་ ༩ བར་ནན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམས་དུ་ཕེབས།
ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༩ ནས་ ༡༢ བར་ཝུ་ཤིས་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམས་དུ་ཕེབས།
ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༣ ནས་ ༡༧ བར་ཧང་ཀྲའུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སི་ཧུའུ་རྫིང་བུར་སྐྱ་འཆམས་དུ······
ཕེབས།
ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༨ ནས་ ༢༨ བར་ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམས་དུ་ཕེབས་ཤིང་། ཆོས་
ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།
ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༣༡ ནས་ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༧ བར་ཧྲིན་ཡང་དུ་ཕེབས་ཤིང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་པེ་ཅིན་ནས་
ཧྲིན་ཡང་དུ་ཕེབས་པ་དང་གསེར་ཞལ་ལྷན་འཛོམས་གནང་ནས་ལྷན་རྒྱས་ཧྲིན···
ཡང་དང་ཧྥུའུ་ཧྲུན་དུ་གཟིགས་མོར་ཕེབས།
ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༥ ནས་ ༩ བར་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་དང་ལྷན་རྒྱས་ལུའུ་ཏར་གཟིགས་མོར་ཕེབས།
ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༠ ནས་ ༡༡ བར་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་དང་ལྷན་རྒྱས་ཨན་ཧྲན་དུ་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངར···
ལྕགས་གྲོང་ཁྱེར་ཨན་ཧྲན་ངར་ལྕགས་འཛུགས་བསྐྲུན་ཀུང་སིར་གཟིགས་མོར་ཕེབས།
ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༢ ནས་ ༡༥ བར་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་དང་ལྷན་རྒྱས་ཧར་པིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་མོར······
ཕེབས།
ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༦ ཉིན་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་དང་ལྷན་རྒྱས་ཇི་ལིན་ཞིང་ཆེན་དུ་ཕུན་མན་གློག་སྐྱེད་ཁང་དུ······
གཟིགས་མོར་ཕེབས།
ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༧ ནས་ ༡༩ བར་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་དང་ལྷན་རྒྱས་ཡན་པན་ཁྲའོ་ཞན་རིགས་རང་སྐྱོང······

ཁལ་དུ་གཤེགས་མོར་ཕེབས།

ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༢༣ ནས་ ༢༦ བར་པེ་ཅིན་དུ་བོད་ཤིང་ལུག་ལོའི་དགུང་གསར་དགྱེས་སྟོན་མཛད།

ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༩ ཉིན་གང་ཉིད་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི། རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ཞབས་འབྲིང་དཔོན་རིགས་མགྲོ་གྲས་བཅས་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་ཁྲབ་ཁང་གི་ལྷན་རྒྱས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་བདུན་པའི་ཐོག་ཕེབས།

ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༢ ཉིན་པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི་དང་ཞལ་ཀྱིས་ཏེ་པེ་ཅིན་ནས་ཕེབས་ཐོན་མཛད།

ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༤ ནས་ ༡༧ བར་སི་ཨན་དང་། ལན་ཀྲུའུ། ཟི་ལིང་སོགས་བརྒྱུད་སྐུ་འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་དུ་གནས་གཟིགས་སུ་ཕེབས་པར་མ་ཟད། ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།

ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༢ ཉིན་སྐུ་ཉིད་ཀྱི་འཁྲུངས་ཡུལ་ཧོང་ཀྲུང་རྫོང་ཁོངས་སྟག་འཚེར་གྱི་ཡབ་གཞིས་ལ་མཚམས······ འདྲིར་ཕེབས།

ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༧ ནས་ ༣༡ བར་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་ནས་ཕེབས་དོག་ཕྱོན་ཏེ་ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་དུ་ཕེབས་ནས་ལྷ་བྲང་བཀྲ་ཤིས་འཁྱིལ་དུ་ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།

ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡ ནས་ ༦ བར་ལན་ཀྲུའུ་ནས་སི་ཨན་དུ་ཕེབས་ཤིང་། དེར་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམ་དུ་ཕེབས།

ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༨ ནས་ ༡༠ བར་ལོ་ཡང་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམ་དུ་ཕེབས་ཤིང་། ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།

ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༦ ནས་ ༡༩ བར་ཁྲུན་ཆིང་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམ་དུ་ཕེབས།

ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༠ ནས་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༥ བར་ཁྲིན་ཏུ་རུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམ་དུ་ཕེབས།

ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༧ ནས་ ༨ བར་དར་རྩེ་མདོར་ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།

ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༢ ནས་ ༡༢ བར་ཆབ་མདོར་གཤེགས་མོར་ཕེབས་ཤིང་། ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།

ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༣ ལ་ཆབ་མདོ་ནས་ཁམས་བོད་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད་ཕེབས་ཐོན་མཛད་དེ་ཚེས་ ༢༩ ཉིན་ལྷ་སར་ཕེབས།

༄༅། །པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི་པེ་ཅིན་དང་མིས་རྒྱལ་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཕེབས་བཞུགས་མཛད་སྐབས་ཀྱི་དུས་ཚེས་རེའུ་མིག

༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་ ༧ པར་པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི་གཞིས་ཀ་རྩེ་ནས་ལྷ་སར་ཕེབས་ཏེ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་གསེར··· ཞལ་ལྷན་འཛོམས་གནང་བར་མ་ཟད། མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད་པེ་ཅིན་དུ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་།

ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༢ ནས་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༣༠ བར་ཟི་ལིང་བརྒྱུད་ལན་ཀྲུའུ་བར་རླངས་འཁོར་དང་དེ་ནས་གནམ་གྲུའི་ཐོག་སི་ཨན་དུ་ཕེབས།

ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ ཉིན་སི་ཨན་དུ་ཐུགས་བརྩེའི་ངང་ནས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་གསེར་ཞལ་ལྷན་འཛོམས་གནང་།

ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣ ནས་ ༦ བར་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་མེ་འཁོར་དུ་བཞུགས་ཏེ་སི་ཨན་ནས་པེ་ཅིན་དུ་ཕེབས།

ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༠ ནས་ ༣༠ བར་པེ་ཅིན་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམ་དུ་ཕེབས།

ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་ཀྲུང་གོའི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱི་ཆབས་ཆེན་གཙོ་འཛིན་ཀྲུའུ་ཞི་མའོ··· ཙེ་ཏུང་སྐུ་དངོས་ཀྱིས་པཎ་ཆེན་ཨེར་དེ་ནི་ལ་མཇལ་འཕྲད་གནང་།

ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ ནས་ ༢༨ བར་བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་ཀྱི་ཚབ་མཛད་དེ་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོའི་ཐོག་ཕེབས།

ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡ ཉིན་རྒྱལ་ཁབ་དབུ་བརྙེས་ཏེ་ལོ་ལྔ་འཁོར་བའི་རྒྱལ་སའི་རྟེན་འབྲེལ་དུས་ཆེན་མཛད་སྒོར···· ཕེབས།

ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢ ནས་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༢ བར་པེ་ཅིན་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམ་དུ་ཕེབས།

ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༣ ནས་ ༡༩ བར་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་ཐེན་ཅིན་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམ་དུ····· ཕེབས།

ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༡ ནས་ ༣༠ བར་ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་ཆབ་སྲིད་གྲོས་མོལ་ཚོགས་འདུའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་གཉིས་པའི་ལྷན་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ་དང་གྲོས····· ཚོགས་གཞན་མའི་ཐོག་ཕེབས།

༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༢ ནས་ ༤ བར་ཧྲིན་ཡང་དུ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཧྲང་ཀྲུའུ་ནས་ཕེབས་པ་དང་གསེར་ཞལ་ལྷན་འཛོམས་གནང་ནས་ཧྲིན་ཡང་དང་ཧྥུའུ་ཧྲུན་དུ་གཟིགས་མོར་ཕེབས།

ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༥ ནས་ ༩ བར་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་ལུའུ་ཏ་རུ་གཟིགས་མོ་གཟིགས།

ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༠ ནས་ ༡༡ བར་ཨན་ཧྲན་དུ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངར་ལྕགས་སྒྲོང་ཁྱེར་ཨན་ཧྲན་ངར་ལྕགས་འཛུགས་བསྐྲུན་ཀུང་སིར་གཟིགས་མོར་ཕེབས།

ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༢ ནས་ ༡༥ བར་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་ཧྲན་ཡིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་མོར་ཕེབས།

ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༦ ཉིན་ཇི་ལིང་ཞིང་ཆེན་དུ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་ཕུན་མན་གློག་སྐྱེད་ཁང་དུ་གཟིགས··· མོར་ཕེབས།

ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༧ ནས་ ༡༩ བར་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་ཡན་པེན་ཁྲའོ་ཤན་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་དུ·· གཟིགས་མོར་ཕེབས།

ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༢༣ ནས་ ༢༦ བར་པེ་ཅིན་དུ་བོད་ཤིང་ལུག་ལོའི་དགུང་གསར་དགྱེས་སྟོན་མཛད།

ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༩ ཉིན་གང་ཉིད་དང་། ཏཱ་ལའི་བླ་མ། རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ཞབས་འབྲིང་དཔོན་རིགས་མགྲོ་གྲས་བཅས་དང་ལྷན་རྒྱས་སུ་རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་ཁྲབ་ཁང་གི་རྒྱས་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི····· ཚོགས་འདུ་ཐེངས་བདུན་པའི་ཐོག་ཕེབས།

ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༢ ཉིན་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་ཞལ་ཀྱིས་ཏེ་པེ་ཅིན་ནས་ཕེབས་ཐོན་མཛད།

ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༦ ནས་ ༢༢ བར་ཧྲང་ཧད་དུ་གཟིགས་མོ་དང་སྐྱ་འཆམ་དུ་ཕེབས་ཤིང་། ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།

ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༣ ནས་ ༢༦ བར་ཧང་ཀྲའུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་སྐོར་དང་སེས་ཧྲའུ་རྫིང་བུར་སྐུ་འཚམས་དུ……
ཕེབས།

ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༩ ནས་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢ བར་ཀོང་ཀྲའུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་སྐོར་དང་སྐུ་འཚམས་དུ་ཕེབས།

ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༣ ནས་ ༦ བར་ཝུ་ཧན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཟིགས་སྐོར་དང་སྐུ་འཚམས་དུ་ཕེབས་ཤིང་། ཆོས་ལུགས་
སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།

ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༨ ནས་ ༡༠ བར་སི་ཨན་དུ་གཟིགས་སྐོར་དང་སྐུ་འཚམས་དུ་ཕེབས།

ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༡ ནས་ ༡༥ བར་ལན་ཀྲའུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།

ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༦ ནས་ ༢༢ བར་ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་བླ་བྲང་བཀྲ་ཤིས་འཁྱིལ་དུ་ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་
པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།

ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༣ ནས་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༠ བར་ལན་ཀྲའུ་དང་ཟི་ལིང་བརྒྱུད་སྐུ་འབུམ་བྱམས་པ་གླིང་དུ་གནས་…
གཟིགས་སུ་ཕེབས་ཤིང་། ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད།

ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ ནས་ ༢༤ བར་གང་ཉིད་ཀྱི་འཁྲུངས་ཡུལ་ཚོང་ཁ་སར་ལར་རིགས་རང་སྐྱོང་རྫོང་ཁོངས་ཞིས…
མདོ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་སོག་ཁའི་མ་རུ་གྲོང་སྡེའི་ཡབ་གཞིས་ལ་མཚམས་འདྲིར…
ཕེབས།

ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༨ ནས་ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༤ བར་ཟི་ལིང་ནས་ཕེབས་ཐོག་ཡོན་ཏེ་མཚོ་ བོད་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད……
གཞིས་ཀ་རྩེར་ཕེབས།

目　　錄

國旗 …… 3
毛主席像 …… 5
前言 …… 7—13
中國各族人民敬爱的偉大領袖毛澤东主席和达賴喇嘛、班禪額尔德尼 …… 15
达賴喇嘛、班禪額尔德尼取道康藏、青藏公路前往北京 …… 17—23
达賴喇嘛、班禪額尔德尼到达首都——北京 …… 24—25
毛澤东主席接見达賴喇嘛和班禪額尔德尼 …… 26—27
达賴喇嘛、班禪額尔德尼出席第一屆全國人民代表大会第一次会議 …… 28—35
达賴喇嘛、班禪額尔德尼在首都参加慶祝建國五周年國慶節 …… 36—43
达賴喇嘛、班禪額尔德尼出席全國政协第二屆全國委員会第一次会議及國务院第七次全体会議 …… 44—45
达賴喇嘛、班禪額尔德尼在京参加苏联經济及文化建設成就展覽会开幕並参观 …… 46—48
达賴喇嘛、班禪額尔德尼在北京会見印度共和國尼赫魯總理及在"告全世界人民書"上簽名反对使用原子武器 …… 49—50
达賴喇嘛、班禪額尔德尼在京欢度木羊年新年 …… 51—53
达賴喇嘛、班禪額尔德尼离开北京 …… 54—55
达賴喇嘛、班禪額尔德尼在首都参观和遊覽 …… 57—69
达賴喇嘛、班禪額尔德尼在北京所住的招待所及駐京办事处 …… 70—73
达賴喇嘛、班禪額尔德尼分別在祖國各地——天津、南京、上海、杭州、沈陽、撫順、大連、鞍山、……
哈尔濱、丰满、延边朝鮮族自治州、蘭州、西安、廣州、武漢、重慶等地参观和遊覽 …… 75—117
达賴喇嘛、班禪額尔德尼在各地進行宗教活動 …… 119—137
达賴喇嘛、班禪額尔德尼返藏途中回到自己的誕生地省親 …… 138—139
达賴喇嘛、班禪額尔德尼經雅安、西寧返抵西藏 …… 141—143
达賴喇嘛、班禪額尔德尼親密团結在祖國大家庭里 …… 145
达賴喇嘛、班禪額尔德尼到北京並参观祖國各地路線略圖 …… 147
达賴喇嘛、班禪額尔德尼在北京及祖國各地活動日程表 …… 149—154

དཀར་ཆག

རྒྱལ་དར། 3

མའོ་ཀྲུའུ་ཞིའི་སྐུ་པར། 5

གླིང་གཞི། 7–13

ཀྲུང་གོ་ འི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱིས་སྤྱི་བོས་བཀུར་བའི་ཐྲབས་ཆེན་གཙོ་འཛིན་མའོ་ཙེ་ཏུང་ཀྲུའུ་ཞི་མཆོག་དང་། ཏཱ་ལའི་བླ་མ། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་བཅས་ལྷན་
རྒྱས་སུ་བཞུགས་པ། 15

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཁམས་བོད་དང་། མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད་པེ་ཅིན་དུ་ཕེབས་པ། 17–23

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་རྒྱལ་ས་པེ་ཅིན་དུ་ཕེབས་འབྱོར་མཛད་པ། 24–25

ཀྲུའུ་ཞི་མའོ་ཙེ་ཏུང་མཆོག་གིས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ལ་མཇལ་འཕྲད་གནང་བ། 26–27

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དང་པོ འི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ འི་ཐོག་ཕེབས་པ། ..28–35

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་རྒྱལ་སར་རྒྱལ་ཁབ་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ལྔ་འཁོར་བའི་རྗེས་འབྲེལ་དུས་ཆེན་མཛད་སྒོར་ཕེབས་པ། 36–43

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་ཆབ་སྲིད་གྲོས་མོལ་ཚོགས་འདུའི་རྒྱལ་ཡོངས་ལྷུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་གཉིས་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་
དང་པོ་དང་། རྒྱལ་སྲིད་སྲི་ཞུབ་ཁང་གི་ལྷན་རྒྱས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་བདུན་པའི་ཐོག་ཕེབས་པ། 44–45

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་པེ་ཅིན་དུ་བཞུགས་སྐབས་སུའུ་ལེན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་རིག་གནས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་འགྲེམས་སྟོན་ལྷན་ཚོགས་འགོ་འཛུགས
མཛད་སྒོ་དང་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པ། 46–48

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་པེ་ཅིན་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཉིན་དུ་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཙུང་ལི་ནེ་རུ་དང་མཇལ་འཕྲད་གནང་བ་དང་། 「འཛམ

གླིང་ཡོངས་ཀྱི་མི་དམངས་ལ་བསྐུལ་བརྡ་གཏོང་བའི་ཡི་གེའི་」སྟེང་དུ་མཚན་རྟགས་འགོད་གནང་མཛད་ནས་རྡུལ་ཕྲན་གྱི་ནུས་པ་དྲག་ཆས་སུ་སྤྱོད་པར་ངོ་རྒོལ་མཛད་པ།
.... 49–50

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་བོད་ཞིང་ལུག་ལོ འི་དཀྲུང་གསར་དགྲེས་སྟོན་མཛད་པ། 51–53

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་པེ་ཅིན་ནས་ཕེབས་རྡོག་ཐོན་པ། 54–55

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་རྒྱལ་ནང་གཟིགས་སྐོར་དང་སྐུ་འཚམས་དུ་ཕེབས་པ། 57–69

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་པེ་ཅིན་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཀྱི་ཕེབས་སྒྲིག་ཞུ་སའི་ཁང་བཟང་དང་། ཅིན་སྟོད་དོན་གཅོད་ལས་ཁངས། 70–73

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཞལ་གྱིས་ཏེ་མེས་རྒྱལ་གྱི་ནང་ཁུལ་ཐེན་ཅིན་དང་། ནན་ཅིན། ཧྲང་ཧད། ཧང་ཀྲུའུ། ཧྲིན་ཡང་། ཧྥུའུ་ཧྲུན།
ཏ་ལེན། ཨན་ཧྲན། ཧར་པིན། ཕྲུན་མན། ཡན་པེན་ཁྲའོ་ཤན་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ། ལན་ཀྲུའུ། སི་ཨན། ཀོང་ཀྲུའུ། ཝུ་ཧན། ཁྲུན་ཆིང་
སོགས་སུ་གཟིགས་སྐོར་དང་སྐུ་འཚམས་དུ་ཕེབས་པ། 75–117

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཆོས་ལུགས་སྐོར་གྱི་མཛད་པ་ལྷུར་བཞེས་མཛད་པ། 119–137

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་བོད་ལྗོངས་སུ་ཕྱིར་ཕེབས་སྐབས་ལམ་བར་ལ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་འབྲུང་ཡུལ་ཡབ་གཞིས་ལ་མཚམས་འདྲིར་ཕེབས་པ། .....
.... 138–139

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་གཡའ་ཧྲན་དང་ཟི་ལིང་བརྒྱུད་བོད་ལྗོངས་སུ་ཕྱིར་ཕེབས་པ། 141–143

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་ཐུགས་ཡིད་འོ་མའི་རྒྱ་བོ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་ཏེ་མེས་རྒྱལ་གྱི་ཁྲིམས་ཚང་ཆེན་ པོ འི་ནང་དུ་མཐུན་སྒྲིལ་མཛད་པ། 145

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་པེ་ཅིན་དང་མེས་རྒྱལ་ས་གནས་ཁག་ཏུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པའི་ལམ་ཐིག་ས་ཁྲ་ཤིན་ཏུ་བཀྲ། 147

ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏི་ནི་རྣམ་གཉིས་པེ་ཅིན་དང་མེས་རྒྱལ་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཕེབས་བཞུགས་མཛད་སྐབས་ཀྱི་དུས་ཚེས་རེའུ་མིག 149–154

書号· 482(3)085

达賴喇嘛、班禪額尔德尼
在首都並参観祖國各地

•

民族出版社編輯出版
地址：北京國子監特54号
北京市書刊出版業營業許可証出字第047号
中央民族印刷厂排字
上海市第一輕工業局印刷工業公司承印
新華書店發行

•

1956年3月第一版
1956年3月上海第一次印刷
787粍×1092粍 1/16 印張$9\frac{7}{8}$ 挿頁 4
精印本印数28,001—38,000冊 定价：五元五角
（內綢面本1,000冊 定价六元）

དཔེ་རྟགས་ཨང་ ༤༨༢(༣)༠༨༥
༄༅། །ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་། པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་རྣམ་གཉིས་
རྒྱལ་ས་པེ་ཅིན་དུ་བཞུགས་རིང་དང་མེས་རྒྱལ་གྱི་ས་གནས་ཁག་
དུ་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་པའི་སྐོར་གྱི་བརྙན་དེབ།
མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་བརྩམས་ཏེ་བསྐྲུན་པ།
གནས་ཡུལ་པེ་ཅིན་གོ་ཙི་ཅན་སྒོ་རྟགས་ཨང་ ༥༤ པ།
པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དཔེ་བསྐྲུན་ལས་རིགས་ཚོག་པའི་ལག་ཁྱེར་ཨང་ ༠༤༧ ཐོབ་པ།
ཀྲུང་དབྱང་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་པར་གཞི་བསྒྲིགས་པ།
ཞང་ཧད་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་ཙུའུ་ཨང་དང་པོའི་ཁོངས་གཏོགས་པར་
བསྐྲུན་བཟོ་ལས་ཀུང་སིས་པར་དུ་བཏབ་པ།
ཤིན་ཧྲ་དཔེ་ཚོང་ཁང་ནས་བགྲམས་པ།
༡༩༥༦ ལོའི་ཟླ་ ༣ པའི་ནང་པེ་ཅིན་དུ་ཐོག་མར་བཏོན་པ།
༡༩༥༦ ལོའི་ཟླ་ ༣ པའི་ནང་ཞང་ཧད་དུ་པར་ཐེངས་དང་པོ་བཏབ་པ།
གྲངས་ཀ་དེབ་སྲུས་ལེགས་ ༢༨༠༠༡ ནས་ ༣༨༠༠༠ བར་བཏབ་པ་བཅས་སོ།
དཔེ་རིན་སྒོར་ ༥ དང་ཟུར་ ༥ །
(དེའི་ནང་དུ་གྲུབ་ཅིའི་རྒྱབ་ཤ་ཅན་ ༡༠༠༠ ཡོད། དཔེ་རིན་སྒོར་ ༦ །)